Kalender december ‘26

HERSTEL ACADEMIE
Zuid-West-Vlaanderen

4 EN 11 DEC	**HSP: van overprikkeling naar kracht (Waregem)**

Door deze reeks te volgen leer je je hoogsensitiviteit beter begrijpen, overprikkeling voorkomen en je natuurlijke kwaliteiten inzetten als kracht.

Waar? Thus, Zuiderlaan 44, 8790 Waregem
Wanneer? Vrijdag 4 en 11 december 2026 van 9u30 tot 12u00

7, 14 EN 21 DEC	**Omgaan met moeilijke emoties (Menen)**

Je krijgt meer inzicht in hoe emoties ontstaan, hoe ze je gedrag beïnvloeden en wat helpend kan zijn wanneer ze je dreigen te overspoelen. Je zal kunnen oefenen met manieren om meer rust, ruimte en evenwicht te vinden.

Waar? Eigen Woonst (Spiegelzaal), Ieperstraat 113, 8930 Menen
Wanneer? Maandag 7, 14 en 21 december 2026 van 9u00-12u00

8 EN 15 DEC	**Ruimte voor wat telt: herstel en veerkracht met ACT (Kortrijk)**

Acceptance & Commitment Therapy leert je om anders om te gaan met wat moeilijk is. Niet door gevoelens weg te duwen, maar door er met meer mildheid en afstand naar te kijken. Zo ontstaat er ruimte voor wat écht belangrijk is voor jou.

Waar? Tracee, Meiweg 1, Kortrijk
Wanneer? Dinsdag 8 en 15 december 2026 van 14u00-16u30

10 DEC	**Psychose beter begrijpen: infoavond (Waregem)**

We staan stil bij de meest voorkomende symptomen, de mogelijke oorzaken en de behandeling van een psychose. We bespreken hoe je als partner, familie of belangrijke andere het best met een psychose kan omgaan.

Waar? O.L.V. Ziekenhuis, Vijfseweg 150, 8790 Waregem
Wanneer? Donderdag 10 december 2026 van 18u00-19u30

Inschrijven kan via onze website
https://www.herstelacademie.be
/zuid-west-vlaanderen/
Of scan deze QR code.

Volg ons op:

Herstelacademie Zuid
herstelacademie_zuid