



## Aanbod lesgevers provinciale Logo's Antwerpen

- [Stress de baas](#)
- [Zelfzorg voor mantelzorgers](#)
- [Goed geslapen of liggen piekeren](#)
- [Verbindende communicatie](#)
- [Veer-krachtig in het leven](#)
- [Rouwen om levend verlies](#)
- [Ik pieker dus ik ben](#)
- [De kracht van loslaten](#)
- [Eerste hulp bij piekeren](#)
- [Eenvoudig je stress de baas met hartcoherentie](#)

1

Wil jij een vorming aanbieden rond mentaal welbevinden?  
Hieronder vind je enkele vormingen die de lesgevers van Logo Kempen organiseren.

### Stress de baas (Patricia Truyens)

*Je leert stress (her)kennen. Ontvang handvaten en concrete tips rond hoe je kan omgaan met stress.*

- Duur: 1 sessie van 2 u
- Aantal deelnemers: minimum 5 - maximum 12 personen
- Doelgroep: algemene bevolking maar zeker ook tot senioren en kansengroepen
- Prijs: € 170 + kilometervergoeding en eventuele parkeerkost
- Benodigheden: Laptop, beamer en scherm of lichte muur. Soms kopies van hand-outs en oefeningen

## Zelfzorg voor mantelzorgers (Patricia Truyens)

*Ontvang handvaten en concrete tips rond hoe je kan omgaan met zelfzorg voor mantelzorgers.*

- Duur: 1 sessie van 2u
- Aantal deelnemers: minimum 5 - maximum 12 personen
- Doelgroep: algemene bevolking maar zeker ook tot senioren en kansengroepen
- Prijs: € 170 + kilometervergoeding en eventuele parkeerkost
- Benodigdheden: Laptop, beamer en scherm of lichte muur. Soms kopies van hand-outs en oefeningen

## Goed geslapen of liggen piekeren? (Patricia Truyens)

*Na een algemene informatie rond slaap, duiken we dieper in wat de oorzaken kunnen zijn die leiden tot slapeloosheid. Iedereen heeft er wel eens last van. Wat doe je best wel en wat doe je best niet? Aan de hand van eenvoudige tips leer je vaardigheden om je slaap positief te beïnvloeden. Je krijgt technieken aangereikt om te stoppen met piekeren. Deze vorming helpt je op weg naar een gezonde nachtrust en een uitgerust leven.*

- Duur: 1 sessie van 2u
- Aantal deelnemers: minimum 5 - maximum 12 personen
- Doelgroep: algemene bevolking maar zeker ook tot senioren en kansengroepen
- Prijs: € 170 + kilometervergoeding en eventuele parkeerkost
- Benodigdheden: Laptop, beamer en scherm of lichte muur. Soms kopies van hand-outs en oefeningen.

2

## Verbindende communicatie (Inge Truyens)

*Twee tot drie workshops die erop gericht zijn om onze communicatie te bevorderen. We brengen wederzijds begrip en respect in elke ontmoeting. Vanuit een open, eerlijke en nieuwsgierige houding komen we tot een diepere verbinding met de ander.*

- Duur: 2 à 3 sessies van 2 à 2,5u
- Aantal deelnemers: minimum 6 - maximum 12 personen
- Doelgroep: algemene bevolking
- Prijs: € 170 + kilometervergoeding

## Veer-krachtig in het leven (Inge Truyens)

*Workshop over hoe omgaan met stress zonder er tegen te vechten. Hoe kunnen we onze daagkracht versterken en onze veerkracht bevorderen?*

- Duur: 2 à 3 sessies van 2 à 2,5u
- Aantal deelnemers: minimum 6 - maximum 12 personen
- Doelgroep: algemene bevolking
- Prijs: € 170 + kilometervergoeding

## Rouwen om levend verlies (Inge Truyens)

*Interactieve lezing over omgaan met een chronische aandoening of met een naaste die (psychisch) lijdt/afwezig is. Ook hier spreken we van een rouwproces.*

- Duur: 2 à 3 sessies van 2 à 2,5u
- Aantal deelnemers: minimum 6 - maximum 12 personen
- Doelgroep: algemene bevolking
- Prijs: € 170 + kilometervergoeding

## Ik pieker dus ik ben (Inge Truyens)

*Twee tot drie workshops over wat is piekeren precies en oefeningen om hiermee om te gaan/het piekeren te verminderen.*

- Duur: 2 à 3 sessies van 2 à 2,5u
- Aantal deelnemers: minimum 6 - maximum 12 personen
- Doelgroep: algemene bevolking
- Prijs: € 170 + kilometervergoeding

## De kracht van loslaten (Hugo Van den Berg)

3 *Loslaten is een belangrijke vaardigheid voor wie gezonder, leuker en gelukkiger door het leven wil gaan. Dikwijls dragen we dingen veel langer mee dan goed voor ons is: gewoonten, gedachten, gevoelens, verwachtingen van anderen, overtuigingen, ergernissen, een zelfbeeld, trauma's, activiteiten, verplichtingen, regels, perfectionisme, controle,...*

*Uit recent wetenschappelijke inzichten weten we dat 'vasthouden' en 'piekeren' meer kwetsbaar maakt voor allerlei problemen. Begeleid door Hugo Van den Bergh, psycholoog-psychotherapeut, is het de bedoeling van deze cursus hiermee anders te leren omgaan: uit de vicieuze cirkel van frustratie en piekeren komen, stap voor stap een meer ontspannen leefstijl vinden met meer gemoedsrust en bevrijd weer 'ja' zeggen tegen het leven.*

- Duur: 5 sessies van 2u
- Aantal deelnemers: minimum 10 - onbeperkt
- Doelgroep: algemene bevolking
- Verwachting van de deelnemers dat ze zich engageren voor de volledige reeks
- Prijs: Gratis met conventie en minimum aantal deelnemers van 15 pers (behalve een kleine kost voor een consumptie) - Zonder conventie 200 euro/sessie + verplaatsingskosten
- Benodigheden: beamer met HDMI aansluiting

## Eerste hulp bij piekeren (Hugo Van de Bergh)

*Piekeren is een verschijnsel waar iedereen wel eens last van heeft. Je kunt piekeren over de toekomst, maar ook over gebeurtenissen uit het verleden, over wat je hebt gezegd of gedaan of beslissingen die je moet nemen. Je kunt zelfs piekeren over het feit dat je piekert; dan blijft die molen eendeloos draaien in je hoofd. Maar sommige mensen piekeren meer dan ze willen, wat dan leidt tot neerslachtigheid en slapeloze nachten waarin je alleen maar ligt te woelen. Tijdens deze workshop krijg je tools aangereikt om het piekeren terug te dringen en gedachten meer onder controle te krijgen, om minder te denken en meer te leven.*

- Duur: 1 sessie van 2u
- Aantal deelnemers: minimum 10 - onbeperkt
- Doelgroep: algemene bevolking
- Prijs: Gratis met conventie en minimum aantal deelnemers van 15 pers (behalve een kleine kost voor een consumptie) - Zonder conventie 200 euro + verplaatsingskosten
- Benodigdheden: beamer met HDMI aansluiting

## Eenvoudig je stress de baas door hartcoherentie (Tinne Wilmssen)

*Hartcoherentie is een wetenschappelijke methode die je helpt om via een eenvoudige ademhalingstechniek je lichaam terug in balans te brengen en veerkracht op te bouwen.*

*Tijdens deze workshop krijg je meer inzicht in hoe het stresssysteem werkt en hoe je het kan beïnvloeden. Je leert een eenvoudige ademhalingstechniek om je lichaam terug in balans te brengen.*

- Duur: 1 sessie van 2u
- Aantal deelnemers: minimum 5 - maximum 15 personen
- Doelgroep: voor jongeren (vanaf 16 jaar) en volwassenen die meer grip willen krijgen op zijn of haar stresssysteem
- Prijs: 170 euro + kilometervergoeding + parkeerkost
- Benodigdheden: beamer met HDMI aansluiting en scherm of lichte muur

### Wie kan ermee aan de slag?

Lokale besturen, buurtwerkingen, OCMW's, verenigingen waar armen het woord nemen, iedereen die interesse heeft, ...

### Praktisch

De vorming wordt gegeven door een getrainde lesgever

### Contactgegevens

Wil je graag één van de bovenstaande vormingen aanvragen?  
Wij helpen je graag verder!

Logo Antwerpen [Shauny.VanStaey@logoantwerpen.be](mailto:Shauny.VanStaey@logoantwerpen.be)

Logo Mechelen [jolien@logomechelen.be](mailto:jolien@logomechelen.be)

Logo Kempen [lynn@logokempen.be](mailto:lynn@logokempen.be)