

Kalender oktober '26

HERSTELACADEMIE
Zuid-West-Vlaanderen

2 OKT

Samen in verbinding - 10 daagse GGZ (Menen)

Benieuwd naar je sterke kanten & talenten? Met behulp van inspirerende vragen ontdekken we waar we sterk in zijn. Door vragen leren we onszelf en de anderen beter kennen op een leuke manier. We ontdekken ook wat ons verbindt.

Waar? Tabaksfabriek, Ieperstraat 14/16, Menen

Wanneer? vrijdag 2 okt 2026 van 9u30-12u

**2, 9, 23 & 30
OKT**

**Ontdek je krachten en bouw creatief aan je
herstel (Kortrijk)**

De cursus is praktisch en speels van opzet. Op een visuele en actieve manier – helemaal afgestemd op wat bij jou past – leer je je eigen krachten herkennen en benutten. Onderdeel van de cursus is het opstellen van een Goed Gevoel Plan.

Waar? Tracee, Meiweg 1, Kortrijk

Wanneer? vrijdag 2, 9, 23 en 30 okt 2026 van 9u30-12u

8 OKT

Samen in verbinding - 10 daagse GGZ (Kortrijk)

Benieuwd naar je sterke kanten & talenten? Met behulp van inspirerende vragen ontdekken we waar we sterk in zijn. Door vragen leren we onszelf en de anderen beter kennen op een leuke manier. We ontdekken ook wat ons verbindt.

Waar? Tracee, Meiweg 1, Kortrijk

Wanneer? donderdag 8 okt '26 van 13u30-15u30

5 & 12 OKT

Milder omgaan met piekeren (Waregem)

We piekeren allemaal. Gedachten komen, zo werkt ons brein nu eenmaal. En dat kunnen we niet veranderen. Samen met de trainers en in kleine groep, ga je in twee sessies aan de slag. Je krijgt inzicht in je piekeren. En je kan oefenen hoe je die piekergedachten mild tot rust kan krijgen.

Waar? Thus, Zuiderlaan 44, 8790 Waregem

Wanneer? maandag 5 en 12 oktober van 9u-12u

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



Volg ons op:



15, 22 & 29 OKT

Leren surfen op de golven van angst! (Menen)

Samen staan we stil bij angst en angststoornissen. We delen handige tools om met angst om te gaan. Je krijgt ook de kans om te oefenen met technieken om angst te overwinnen.

Waar? LDC Allegro, Volkslaan 302, Menen

Wanneer? donderdag 15, 22 en 29 okt van 13u30-16u

22 & 29 OKT

**Introductie tot verbindende
communicatie (Kortrijk)**

Deze cursus brengt je op een persoonlijke, interactieve en ervaringsgerichte manier de nodige vaardigheden bij. Je krijgt ook tips hoe je doelgericht kan communiceren zonder je eigenheid te verliezen.

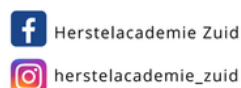
Waar? Detentiehuis, Sint-Denijsseweg 1, Kortrijk

Wanneer? donderdag 22 & 29 oktober 2026 van 14u30 tot 17u30

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



Volg ons op:



Herstelacademie Zuid

herstelacademie_zuid