

Emoties in balans

Wil je graag meer zicht krijgen op waarom wij als mensen emoties hebben en hoe je hier beter mee kan omgaan?

Dan is deze groep iets voor jou! In 5 sessies leren we hoe jij je eigen emoties beter kan begrijpen en uiten door je bewust te worden van je emoties en te ontdekken waarom we ze nodig hebben. We gaan onze gevoelens herkennen, benoemen, leren uiten en er mee omgaan.

de
huis
psycholoog
.be



5 sessies € 12,50*

Wat komt aan bod?

- Stilstaan bij je lichaam om gevoelens te leren opmerken.
- Je eigen gevoelens communiceren.
- Rekening houden met gevoelens van de andere.
- Oefenen om meer op je gevoel te vertrouwen.

Veel gestelde vragen

Hoeveel deelnemers:

Minimum 4 en maximum 12.

Wat is een training:

- Hoeveel deelnemers: minimum 4 en maximum 12
- We gaan actief aan de slag via concrete tools en huiswerkopdrachten.
- Iedere deelnemer krijgt een individueel intakegesprek waarin bekeken wordt of er een match is tussen jouw hulpvraag en het doel van de groepsessie.

Waarom in groep?

Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven om andere manieren uit te proberen.

Praktisch

Waar

dehuispsycholoog

Grotesteenweg 93

2600 Berchem

(tegenover Driekoningenstraat)

Trainers

Lore Adriaensens (klinisch psycholoog)

Isabelle Dujardin (klinisch psycholoog)

Jonathan Pilate (klinisch psycholoog)

Prijs

*Als je in aanmerking komt voor terugbetaling, betaal je voor de volledige cursus € **12,50**.

Interesse?

Schrijf je in via

lore@dehuispsycholoog.be, ga naar www.dehuispsycholoog.be of laat een bericht achter op 0495 45 96 93 en we maken graag je inschrijving in orde! Vermeld zeker je naam, e-mailadres en telefoonnummer.

