

GROEPSTRAINING

STERK OKÉ ZIJN MET JEZELF IN HOOFD EN LICHAAM



HUIS VAN HET KIND

Meer info via welzijnsdienst@halen.be
of op het nummer 013 46 03 78



In deze groepstraining van vijf sessies wordt gewerkt rond vaardigheden die bijdragen tot een betere emotieregulatie en een beter zelfvertrouwen. Dit wordt belicht vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) waarbij er op een ervaringsgerichte manier oefeningen uit de mindfulness, alsook uit de yoga-filosofie worden aangeboden. Het is de bedoeling om samen aan de slag te gaan en ervaringen te kunnen uitwisselen.

Eerst zal er worden stilgestaan bij de manier waarop spanning of stress een invloed kan hebben op ons hoofd en lichaam. Daarna komen verschillende thema's aan bod: ontspanning en tot jezelf komen, jezelf aanvaarden zoals je bent, de kracht vinden om door te zetten en anders leren omgaan met je gedachten en gevoelens.

Het groepsaanbod start met een voorafgaand individueel kennismakingsgesprek. De sessies gaan door in een kleine groep van maximaal acht deelnemers en worden begeleid door Ilse Smets en Stephanie Bakkers, klinisch kinder- en jeugdpsychologen (ELP).

Doelgroep: jongeren tussen 12 en 17 jaar.

Inschrijven: stephanie.bakkers@outlook.be of ilse@mijntherapeut.be

Data: woensdag 20 maart, 27 maart, 17 april, 24 april en 8 mei

telkens van 14.30 u. tot 16.00 u.

Prijs: gratis.

Locatie: LDC De Klapstoel, Diestersteenweg 42.

Deze groepssessies maken deel uit van de ELP conventie. Er wordt, vanuit de netwerken Geestelijke Gezondheid Limburg en FOD Volksgezondheid, ingezet op een betaalbaar en toegankelijk groepsaanbod. Meer info op www.ggzlimburg.be.

Huis van het kind

Diestersteenweg 42 . 3545 Halen . 013 46 03 78 . www.halen.be

