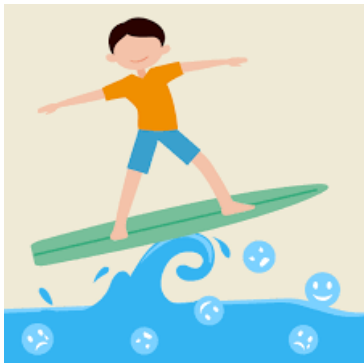


Groepssessies Vaardigheidstraining Emotieregulatie



Vanaf dinsdag 21 januari 2025

Moeite met het herkennen en beschrijven van emoties en deze te reguleren?

Emotieregulatie is het bewust aanpassen of veranderen van je eigen emoties. Er zijn vijf manieren om dit te doen, zoals selecteren van de situatie, verleggen van je aandacht, veranderen van je denkpatroon en meer. We leren vaardigheden aan zoals het herkennen en beschrijven van emoties, moeilijkheden met te veel of te weinig voelen, de mythes van het ervaren van emoties leren doorprikken en het aanleren van gedrag dat passend is voor uzelf en anderen.

Voorwaarden:

- Commitment om alle zes sessies bij te wonen.
- Participeren in het groepsproces.
- Doelgroep: jong volwassenen, volwassenen.
- Bereidheid om wekelijks te oefenen met de aangeleerde vaardigheden en het gemaakte huiswerk te delen in groep.
- Lichte klachten en moeilijkheden in emotieregulatie. Voor het uitgebreide DGT programma verwijzen wij u graag naar ons 12-weekse programma, startend in april en september 2025.

Prijs:

- € 270,- voor 6 sessies, voor aanvang te betalen. Het lesmateriaal is inbegrepen in de prijs.
- Per sessie kan een formulier ingevuld worden om een tegemoetkoming terug te krijgen volgens de regels van de mutualiteit.

Waar?

- Multidisciplinaire Groepspraktijk IPO, Antwerpsesteenweg 95, 2960 Kapellen.
Startend dinsdagavond 21 januari 2025 van 19.00 – 21.30

Overige data:

Dinsdag 28 januari

Dinsdag 4 februari

Dinsdag 11 februari

Dinsdag 18 februari

Dinsdag 25 februari

Aanmelden: via www.ipo.be onder groepssessies.