

Groepstrainingen emotieregulatie

najaar 2026

Training voor 5-8 jarigen

In kleine groep gaan we met de kinderen aan de slag met de **basisemoties** (bang, blij, boos, verdrietig). We ontdekken samen met hen spelenderwijs deze emoties en lichaamssignalen. We leren de kinderen wat zij nodig hebben om zich goed te voelen. Ook de ouders krijgen samen met andere ouders een aantal handvaten en tips & tricks aangeboden om hun kind te helpen bij het hanteren van zijn/haar emoties. Tijdens de ouder-kind sessies leren ouders om samen met hun kind stil te staan bij de verschillende emoties en reiken we verbindende ontspanningsoefeningen aan die ouders thuis zelf kunnen toepassen.

Deze training is **gratis**, de kostprijs van de training wordt volledig gedragen door het RIZIV.

In totaal zijn er **9 sessies**, het is belangrijk dat de kinderen en ouders aanwezig kunnen zijn tijdens de sessies. Starten doen we met een oudersessie. De sessies gaan iedere donderdag na de schooluren door van 16:45 tot 18:30 op:

- 01 oktober: oudersessie (enkel ouders)
- 08 oktober: kindsessie
- 15 oktober: kindsessie
- 22 oktober: kind-oudersessie
- 29 oktober: kindsessie
- 12 november: oudersessie (enkel ouders)
- 19 november: kindsessie
- 26 november: kind-oudersessie
- 03 december: kindsessie (laatste halfuur met ouders)

De sessies gaan door in het **Dorpshuis van Hombeek** (Leibeekstraat 2, 2811 Mechelen)

Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar marinka@praktijkteloh.be met vermelding

- van:
- naam & voornaam deelnemer
 - geboortedatum
 - rijksregisternummer
 - GSM nummer en e-mailadres ouder

We voorzien op voorhand een kort online/telefonisch **intakegesprek** om na te gaan of deze training ons geschikt lijkt te zijn voor het kind.

Indien de training volzet is, dan plaatsen we de deelnemer op onze interesselijst voor een volgende training.

Aarzel niet om ons te contacteren bij vragen!

Met vriendelijke groeten,
Marinka Ravhekar (Klinisch psycholoog, clientgericht kinder- en jongeren psychotherapeut en groepstrainer)
Nathalie Smets (leerkracht lager onderwijs & groepstrainer)



EUREKA training voor 9-12 jarigen

In kleine groep gaan we met de jongeren aan de slag met **emoties**. We leren hen niet alleen om emoties te herkennen, maar ook hoe ze hen op een positieve en constructieve manier kunnen beïnvloeden. Een eerste onderdeel bestaat uit sessies die inzetten op de basisvaardigheden om emoties doelgericht te kunnen reguleren zoals: *ontspan - beleef - aanvaard en hou vol* - en *supporter voor jezelf*. In het tweede deel van de training staat het inzetten op het doelgericht reguleren van emoties centraal.

Deze training is **gratis**, de kostprijs van de training wordt volledig gedragen door het RIZIV. We vragen wel om het werkboek van €25 dat we gebruiken tijdens de sessies aan te kopen.

In totaal zijn er **9 sessies**, het is belangrijk dat de jongeren aanwezig kunnen zijn tijdens alle kindsessies. Starten doen we met een oudersessie. De sessies gaan iedere donderdag na de schooluren door van 18u45 tot 20u00 op:

- 01 oktober : oudersessie (enkel met ouders)
- 08 oktober: kindsessie
- 15 oktober: kindsessie
- 22 oktober : kindsessie
- 29 oktober: kindsessie
- 12 november: kindsessie
- 19 november: kindsessie
- 26 november: kindsessie
- 03 december: kindsessie

De sessies gaan door in het **Dorpshuis van Hombeek** (Leibeekstraat 2 2811 Mechelen)

Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar marinka@praktijkteleoh.be met

vermelding van:

- naam & voornaam deelnemer
- geboortedatum
- rijksregisternummer
- GSM nummer en e-mailadres ouder

We voorzien op voorhand een kort online/ telefonisch **intakegesprek** om na te gaan of deze training ons geschikt lijkt te zijn voor het kind.

Indien de training volzet is, dan plaatsen we de deelnemer op onze interesselijst voor een volgende training.

Aarzel niet om ons te contacteren bij vragen!

Met vriendelijke groeten,

Marinka Ravhekar (Klinisch psycholoog, clientgericht kinder- en jongeren psychotherapeut en groepstrainer)

Lieselot van den Bosch (klinisch psycholoog, systeem therapeut i.o.)