

Omgaan met emoties

PREVENTIEF GROEPSAANBOD OP BASIS VAN
WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD PROGRAMMA
EUREKA

intake

Individueel kennismakingsgesprek

Klinisch orthopedagoge Suzanne Koyen
Eigen Koers

Tinnenpotstraat 12, 2320 Hoogstraten
OF

Klinisch Psychologe Yasmine Braspenning
Bloemstraat 43, 2920 Kalmthout

8 sessies

Groepsessies

Bib Hoogstraten

Lindendreef 1b, 2320 HOOGSTRATEN

Yasmine Braspenning
Suzanne Koyen

eindgesprek

Individueel eindgesprek

Online of fysiek:

Klinisch orthopedagoge Suzanne Koyen
Eigen Koers

Tinnenpotstraat 12, 2320 Hoogstraten
OF

Klinisch Psychologe Yasmine Braspenning
Bloemstraat 43, 2920 Kalmthout

WIE KOMT IN AANMERKING

Jongeren vanaf het tweede middelbaar die in het dagelijks leven regelmatig te maken hebben met stress of een minder fijn gevoel (vb. een ruzie, stress voor school, verdriet, faalangst ...). Soms zijn deze gevoelens zo overweldigend dat ze je tegenhouden en je erin vast geraakt en het moeilijk wordt om je goed te voelen. Wil je leren omgaan met deze emoties, dan is deze training iets voor jou!

De deelnemers zijn in orde met de mutualiteit. Twijfel je of heb je meer info nodig? Neem contact op met een van ons!

HOE VERLOOPT DE TRAINING

Tijdens de sessie wordt uitleg gegeven over emoties, de fysieke kenmerken en de functie van de gevoelens. We gaan actief aan de slag met oefeningen en proberen de vertaling te maken naar het dagelijks leven. We doorlopen verschillende stappen zoals het ontspannen van het lichaam, de emoties benoemen en beleven, aanvaarden dat een gevoel er mag zijn en het volhouden van gevoelens, supporteren voor onszelf, analyseren van gevoelens en het reguleren (leren gevoelens minder intens te maken) door verschillende strategieën aan te reiken. Dit doen we in 8 groepsessies van steeds 1,5 uur.

BELANGRIJK OM TE WETEN

Bij inschrijving wordt er verwacht om elke groepsessie aanwezig te zijn. Dit heeft te maken met zowel de groepsvorming, als de opbouw van de sessies. Het eindgesprek is warm aanbevolen, niet verplicht.

Minimaal 4 en maximaal 15 deelnemers kunnen zich inschrijven voor de reeks.

We zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen en/of diefstal.

OVERZICHT DATA EN KOSTEN

Intake/Kennismakingsgesprek

- Plannen bij Suzanne of Yasmine (liefst) enkele weken vooraf

Groepsessies

- Di 16/03/27 17.00-18.30
- Di 23/03/27 17.00-18.30
- **Ma 05/04/27 9.30-11.00 (paasvakantie)**
- **Di 06/04/27 9.30-11.00 (paasvakantie)**
- **Wo 07/04/27 9.30-11.00 (paasvakantie)**
- **Do 08/04/27 9.30-11.00 (paasvakantie)**
- **Vrij 09/04/27 9.30-11.00 (paasvakantie)**
- Di 27/04/27 17.00-18.30

Eindgesprek

- af te spreken tijdens kennismakingsgesprek

Kosten: de groepsessies zijn gratis en vallen onder het ondersteunend groepsaanbod ELP. Intake- en eindgesprek zijn ook gratis indien je het maximum aantal sessies binnen ELP nog niet bereikt hebt en in orde bent met de mutualiteit.

INSCHRIJVEN EN CONTACT

Suzanne Koyen

Klinisch orthopedagoog in de eerste lijn
www.eigenkoers.be
suzanne@eigenkoers.be
0493489199

Yasmine Braspenning

Klinisch psycholoog in de eerste lijn
yasminebras@gmail.com
0474207510

pangg O-18

Hoogstraten
hoogst hartelijk