

Groepstraject

De basisprincipes van zelfcompassie

Mindful Self-Compassion (MSC) combineert mindfulness en zelfcompassie en biedt een krachtig hulpmiddel voor emotionele veerkracht. In deze **basismodule** maak je kennis met de **drie kernprincipes van zelfcompassie**: mindfulness, liefdevolle vriendelijkheid en gedeelde menselijkheid.

Deze module vormt de **basis van MSC** en helpt je om een ondersteunende, mildere houding tegenover jezelf te ontwikkelen.

In deze module leer je:

- **zelfcompassie-oefeningen** op te bouwen en toe te passen die je helpen om emotionele kwetsuren te helen, je te ondersteunen en te motiveren.
- moment-tot-moment **bewustzijn te versterken**, vooral in de context van moeilijke situaties en emoties.
- **dat je niet alleen bent** in je moeilijkheden (gedeelde menselijkheid).
- **'Pocket practices'** voor zelfcompassie 'on-the-go' te ontwikkelen.
- je **comfort en gemak met meditatie** te verbeteren.

Waar en wanneer ?



Endstraat 7, 2490 Balen



Zaterdagvoormiddag, telkens van 10u00 tot 11u30
30/1 | 6/2 | 20/2 | 27/2 | 13/3 | 20/3 | 27/3/2027

Kostprijs

Deze training wordt georganiseerd binnen de conventie voor psychologische zorg. Dit betekent dat de kosten worden verrekend via het RIZIV en dat jij enkel een eigen bijdrage van **2,5 euro per groepssessie** betaalt. Je investeert **17,5 euro** voor de volledige module.

Vooraf aan het groepstraject vindt er een intakegesprek plaats om te bekijken of het traject de meest aangewezen hulp is. Dit **intakegesprek is gratis** als je nog geen gebruik gemaakt hebt van psychologische zorg binnen de conventie.

Meer info & Inschrijving



praktijksantee.be

of scan

