Groepstraject

Verdiepende thema's binnen zelfcompassie

Mindful Self-Compassion (MSC) combineert mindfulness en zelfcompassie en helpt je om met meer mildheid en veerkracht in het leven te staan.
In deze **verdiepende module** verken je hoe je zelfcompassie verder kunt versterken en toepassen in je dagelijks leven. Je ontdekt hoe je jezelf op een **vriendelijke manier** kunt **motiveren, bewuster** kunt **leven** vanuit je **kernwaarden** en met compassie kunt omgaan met moeilijke ervaringen.
In deze module leer je:

- je **innerlijke criticus herkennen** en een **mildere, ondersteunende stem ontwikkelen** die je helpt om jezelf te motiveren.
- je **persoonlijke kernwaarden** ontdekken en bewuster keuzes maken die aansluiten bij wat voor jou belangrijk is.
- **met meer compassie naar pijnlijke ervaringen kijken**.
- **met aandacht en compassie luisteren**, zowel naar jezelf als naar anderen.
- **dankbaarheid en het bewust genieten** van kleine momenten versterken in je dagelijks leven.

Waar en wanneer ?

Endstraat 7, 2490 Balen

Zaterdagvoormiddag, telkens van 10u00 tot 11u30
17/4 | 24/4 | 8/5 | 22/5 | 5/6 | 26/6/2027

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 **15 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