

Je emoties de baas

Type

Groepsaanbod

Startdatum

25/03/2025 - 06/05/2025

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (de Sleutelbloem)

Door

Hilde Ackaert

Emma Braem

(Externe partner)

Praktische info

Datums

25 maart 2025 - 13:00 - 14:30

01 april 2025 - 13:00 - 14:30

22 april 2025 - 13:00 - 14:30

29 april 2025 - 13:00 - 14:30

06 mei 2025 - 13:00 - 14:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= €2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

De doelgroep van een groepstherapie rond emoties bestaat uit mensen die moeite hebben met het herkennen, uiten, en reguleren van hun emoties. Ze willen hun emotionele bewustzijn vergroten, leren om gevoelens op een gezonde manier te uiten, en technieken ontwikkelen om intense emoties te beheersen. De groep biedt een veilige omgeving om emoties te verkennen, sociale vaardigheden te versterken, en emotionele verbindingen met zichzelf en anderen te verbeteren.

Hulp bij

Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Boosheid, Coming-out / gender, Conflicten, Depressie, Dwang, Faalangst, Piekeren, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Emoties kunnen te heftig zijn, echte kwelduivels. Emoties kunnen ook wijs zijn en ons als een bondgenoot de weg wijzen in de uitdagingen van het leven. Tijdens de sessies nemen we ons emotioneel leven onder de loep. We bekijken hoe ermee om te gaan, als we echt geplaagd worden door emoties en ze ons in de weg staan. We leren hoe we aanwezig kunnen zijn, als ze ons als bondgenoot iets influisteren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/je-emoties-de-baas-3