

Zelfbewustzijn bij mezelf en mijn relaties verhogen (MBT-I)

Type

Groepsaanbod (verdiepend)

Startdatum

22/04/2025 - 24/06/2025

Locatie

Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne, Belgium (Ter groenen boomgaard 23 Kuurne)

Door

Elien Pype

Liselotte wyseur (Externe partner)

Praktische info

Datums

22 april 2025 - 20:00 - 21:30
30 april 2025 - 20:00 - 21:30
06 mei 2025 - 20:00 - 21:30
12 mei 2025 - 20:00 - 21:30
20 mei 2025 - 20:00 - 21:30
27 mei 2025 - 20:00 - 21:30
03 juni 2025 - 20:00 - 21:30
10 juni 2025 - 20:00 - 21:30
17 juni 2025 - 20:00 - 21:30
24 juni 2025 - 20:00 - 21:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

10

Duur sessies

90

Voor wie

Deze groepstraining richt zich tot volwassenen (+18 jaar) die:

- **Moeilijkheden ervaren in het omgaan met emoties**: bijvoorbeeld snel overweldigd raken door emoties, moeite hebben om emoties te begrijpen of te uiten, of last hebben van stemmingsschommelingen, depressieve- of angstgevoelens.
- **Uitdagingen ondervinden in relaties met anderen**: zoals conflicten, een gevoel van afstand of onbegrip in relaties, of problemen met vertrouwen en verbinding.
- **Een negatief of instabiel zelfbeeld hebben**: bijvoorbeeld onzekerheid over wie ze zijn, moeite met zelfacceptatie, of regelmatig kritische gedachten over zichzelf ervaren.

Hulp bij

Assertiviteit, Boosheid, Conflicten, Echtscheiding, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Gedragsproblemen, Gezinsdynamieken, Identiteit, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Relatieproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

De training biedt een veilige omgeving waarin je samen met anderen kunt leren begrijpen wat er speelt bij jezelf en in je interacties met anderen, en hoe je meer balans en harmonie kunt creëren in je leven.
Tijdens deze groepstraining ontwikkel je de vaardigheid om gedachten, gevoelens en gedrag te doorgronden. Dit helpt je om communicatie te verbeteren, relaties te versterken en meer grip te krijgen op je emoties.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@elienpype.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zelfbewustzijn-bij-mezelf-en-mijn-relaties-verhogen-mbt-i