Je emoties de baas

Type

Lezing/workshop

Startdatum

17/09/2024 - 15/10/2024

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium

Door

Hilde Ackaert

(Externe partner)

Praktische info

Datums

17 september 2024 - 16:30 - 18:00

24 september 2024 - 16:30 - 18:00

01 oktober 2024 - 16:30 - 18:00

08 oktober 2024 - 16:30 - 18:00

15 oktober 2024 - 16:30 - 18:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Hulp bij

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

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

Meer info op elpen.be

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