

Training emotieregulatie

Type

Groepsaanbod

Startdatum

01/10/2025 - 05/11/2025

Locatie

Grote Markt 10, 8930 Menen, Belgium (ELG De Piramide)

Door

Ingaline Geldhof

Hubke Osten

Praktische info

Datums

01 oktober 2025 - 13:30 - 15:00

08 oktober 2025 - 13:30 - 15:00

15 oktober 2025 - 13:30 - 15:00

22 oktober 2025 - 13:30 - 15:00

29 oktober 2025 - 13:30 - 15:00

05 november 2025 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Kinderen uit het 5e en 6e leerjaar die willen leren om op een goede manier met emoties om te gaan

Hulp bij

Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Boosheid, Gedragsproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

De groepstraining bestaat uit 5 sessies en 1 oudersessie, in een groepje van maximaal 8 kinderen, waarbij je stap voor stap zal leren om op een goede manier met je gevoelens om te gaan.

Wat komt aan bod?

o Je lichaam voldoende rustig leren maken (ontspan)

o Leren om een gevoel niet meteen als goed of slecht te zien (beleef)

o Leren een gevoel aanvaarden en volhouden want een gevoel heeft een nuttige boodschap (aanvaard en hou vol)

o Leren jezelf aan te moedigen (supporter)

o Leren onderzoeken waar een gevoel vandaan komt en met wat het te maken heeft (analyseer)

o Leren hoe je met een gevoel kan omgaan en hoe een goede manier te kiezen (reguleer)

Contact en inschrijven

E-mailadres

ingaline.geldhof@lageweg.be

Inschrijven

https://depiramidemenen.be/blog/training-emotieregulatie#inschrijven

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/training-emotieregulatie