

Emoties begrijpen, jezelf begrijpen

Type

Groepsaanbod

Startdatum

03/02/2027 - 17/03/2027

Locatie

Wijtschatestraat 130, 8956 Heuvelland, Belgium (Alvia Psychologiepraktijk)

Door

Inia Delanote

Delporte Liana (Externe partner)

Praktische info

Datums

03 februari 2027 - 14:30 - 16:00

17 februari 2027 - 14:30 - 16:00

03 maart 2027 - 14:30 - 16:00

17 maart 2027 - 14:30 - 16:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Kosteloos voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Voor kinderen die moeite hebben met hun eigen emoties, die soms niet weten wat ze voelen, die soms niet weten wat ze met deze emoties kunnen doen, ...

Hulp bij

Angstgevoelens, Boosheid, Angstgevoelens, Boosheid, Depressie, Dwang, Eenzaamheid, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Piekeren, Slaapproblemen, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Soms lijken emoties je te overspoelen: boosheid, verdriet, angst of frustratie kunnen erg intens aanvoelen. In deze sessies leer je begrijpen waarom je voelt wat je voelt, en hoe je op een helpende manier met je emoties kan omgaan. We gaan samen aan de slag met herkenbare situaties uit het dagelijks leven, doen oefeningen en gebruiken praktische tools om rust, zelfinzicht en veerkracht te versterken. Het is een veilige plek waar je mag zijn wie je bent, zonder oordeel, met een ruimte voor gesprek, humor en herkenning.

Contact en inschrijven

E-mailadres

inia@alvia.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/emoties-begrijpen-jezelf-begrijpen