

Meer inzicht in mijn emoties en mijn relaties (MBT-i).

Type

Groepsaanbod

Startdatum

11/09/2026 - 27/11/2026

Locatie

Steenhouwersstraat 4, 8800 Roeselare, Belgium

Door

Sara Duynslaeger

Herlinde Dedeken

Praktische info

Datums

11 september 2026 - 13:00 - 15:00

18 september 2026 - 13:00 - 15:00

25 september 2026 - 13:00 - 15:00

02 oktober 2026 - 13:00 - 15:00

23 oktober 2026 - 13:00 - 15:00

30 oktober 2026 - 13:00 - 15:00

06 november 2026 - 13:00 - 15:00

13 november 2026 - 13:00 - 15:00

20 november 2026 - 13:00 - 15:00

27 november 2026 - 13:00 - 15:00

Prijs

€25 (volledige reeks)

Aantal sessies

10

Voor wie

+24jaar

Hulp bij

Piekeren, Sociale vaardigheden, Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Assertiviteit, Autisme(spectrumstoornis), Boosheid, Conflicten, Depressie, Eenzaamheid, Gezinsdynamieken, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Psychosomatische klachten, Relatieproblemen, Stress, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Met de bus

Inhoud

In deze groepstraining staan we stil bij waar onze eigen **gevoelens, gedachten en gedragingen** vandaan komen én hoe dit alles bij de anderen in elkaar zit. Hierbij leren stilstaan noemen we mentaliseren.

We leren nadenken (en spreken) over onze eigen **binnenwereld** en die van de ander. We staan stil bij de impact van onze **emoties** op ons denken en ons gedrag. We krijgen inzicht op ons **stressraam** en hoe we onze **emoties beter onder controle kunnen houden**. We denken ook na over hoe we in **relatie gaan met anderen** en hoe we hier sterker in kunnen worden.

Door oefeningen in kleine groep en psycho-educatie proberen we meer zicht te krijgen op wat zich afspeelt in ons eigen hoofd, in dat van anderen en hoe dit ons gedrag en onze contacten beïnvloedt.

Wil je graag jezelf en anderen beter begrijpen? Wil je sterker worden in communiceren over je binnenwereld en die van anderen? Wil je meer grip krijgen op je emoties en deze begrijpen? Wil je sterkere relaties rondom je kunnen behouden? Dan is deze groep iets voor jou.

Contact en inschrijven

E-mailadres

sara.duynslaeger@cgglargo.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/meer-inzicht-mijn-emoties-en-mijn-relaties-mbt-i-2