

Training in mildheid en zelfacceptatie. Hoe tem je jouw innerlijke criticus?

Type

Groepsaanbod

Startdatum

24/04/2026 - 29/05/2026

Locatie

Maria van Bourgondiëlaan 71, 8000 Brugge, Belgium (PsyBrugge. Steenkaai 26, 8000 Brugge)

Door

Elfi Maassen

Sofie Dhaeyere

(Externe partner)

Praktische info

Datums

24 april 2026 - 13:30 - 15:00

08 mei 2026 - 13:30 - 15:00

22 mei 2026 - 13:30 - 15:00

29 mei 2026 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Iedereen (volwassenen 18j+) die hun interne criticus willen leren verstillen, een milde houding aan te nemen naar zichzelf toe in hun dagelijkse leven en vanuit zelfacceptatie te leren handelen en denken.

Hulp bij

Perfectionisme, Zelfbeeld, Angstgevoelens, Chronische pijn of vermoeidheid, Faalangst, Lichaamsgericht, Psychosomatische klachten, Stress, Werkgerelateerde problemen, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

In deze training leren we hoe we met de innerlijke criticus kunnen omgaan en we leren andere innerlijke patronen kennen die een negatieve invloed kunnen hebben op ons zelfbeeld en in ons dagelijks leven. We oefenen in deze training in hoe we meer vanuit mildheid en zelfacceptatie kunnen leven.

In deze reeks komt het volgende aan bod:

- Innerlijke patronen leren herkennen zoals perfectionisme, zelfkritiek, zelftwijfel, laag zelfbeeld.
- De functie en de gevolgen van schaamte, zelfkritiek en schuldgevoelens.
- Inzicht in wat de positieve invloed kan zijn van mildheid, zelfacceptatie en zelfcompassie in ons dagelijks leven en op ons mentaal welzijn.
- Inzicht krijgen in de oorzaken en gevolgen van (chronische) stress en spanning.
- Lichamelijke spanningen verzachten en hoe we innerlijke onrust kalmeren via lichaamsgerichte technieken.
- Hoe we met tegenslagen, teleurstellingen, kritiek, negatieve levensgebeurtenissen, falen kunnen omgaan vanuit zelfacceptatie en zelfcompassie via ervaringsgerichte oefeningen.
- We leren hoe we vanuit een milde houding onszelf kunnen toespreken en ondersteunen in het dagelijks leven of in moeilijke situaties via schrijfopdrachten.

Contact en inschrijven

E-mailadres

praktijk.elfi.maassen@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/training-mildheid-en-zelfacceptatie-hoe-tem-je-jouw-innerlijke-criticus-2