

Je emoties de baas

Type

Groepsaanbod

Startdatum

07/12/2026 - 18/01/2027

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (De Sleutelbloem Kortrijk)

Door

Hilde Ackaert

Emma Braem

(Externe partner)

Praktische info

Datums

07 december 2026 - 14:45 - 16:15

14 december 2026 - 14:45 - 16:15

04 januari 2027 - 14:45 - 16:15

11 januari 2027 - 14:45 - 16:15

18 januari 2027 - 14:45 - 16:15

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= €2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

De doelgroep bestaat uit mensen die moeite hebben met het herkennen, uiten, en reguleren van hun emoties. Ze willen hun emotionele bewustzijn vergroten, leren om gevoelens op een gezonde manier te uiten, en technieken ontwikkelen om intense emoties te beheersen. De groep biedt een veilige omgeving om emoties te verkennen, sociale vaardigheden te versterken, en emotionele verbindingen met zichzelf en anderen te verbeteren.

Hulp bij

Agressiebeheersing, Boosheid, Ademhalingsproblemen, ADHD, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Automutilatie, Bedplassen (kinderen), Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Coming-out / gender, Dementie (40+ jarigen), Depressie, Druggebruik, Dwang, Echtscheiding, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Game- of schermverslaving, Gedragsproblemen, Gezinsdynamieken, Handicap, Hoogbegaafdheid, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Intrafamiliaal geweld, Lichaamsgericht, Migratieachtergrond, Miskraam, Ondersteuning bij kinderen (0-5 jaar), Ouderschap/opvoeding, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Relatieproblemen, Rouwverwerking, Schoolmoe, Seksuele problemen, Slaapproblemen, Slachtofferhulp, Sociale vaardigheden, Verslaving, Vruchtbaarheidsproblemen, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfmoordgedachten, Zelfzorg, Zwangerschap (ondersteuning bij)

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

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

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/je-emoties-de-baas-13