

Zelfbewustzijn bij mezelf en in relaties verhogen

Type

Groepsaanbod

Startdatum

28/09/2026 - 07/12/2026

Locatie

Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne, Belgium (Ter groenen boomgaard 23 Kuurne)

Door

Elien Pype

Liselotte wyseur (Externe partner)

Praktische info

Datums

28 september 2026 - 19:30 - 21:00

05 oktober 2026 - 19:30 - 21:00

12 oktober 2026 - 19:30 - 21:00

19 oktober 2026 - 19:30 - 21:00

26 oktober 2026 - 19:30 - 21:00

09 november 2026 - 19:30 - 21:00

16 november 2026 - 19:30 - 21:00

23 november 2026 - 19:30 - 21:00

30 november 2026 - 19:30 - 21:00

07 december 2026 - 19:30 - 21:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

10

Duur sessies

90

Voor wie

Deze groepstraining richt zich tot volwassenen (+18 jaar) die:

- **Moeilijkheden ervaren in het omgaan met emoties**: bijvoorbeeld snel overweldigd raken door emoties, moeite hebben om emoties te begrijpen of te uiten, of last hebben van stemmingsschommelingen, depressieve- of angstgevoelens.
- **Uitdagingen ondervinden in relaties met anderen**: zoals conflicten, een gevoel van afstand of onbegrip in relaties, of problemen met vertrouwen en verbinding.
- **Een negatief of instabiel zelfbeeld hebben**: bijvoorbeeld onzekerheid over wie ze zijn, moeite met zelfacceptatie, of regelmatig kritische gedachten over zichzelf ervaren.

Hulp bij

Identiteit, Zelfbeeld, Angstgevoelens, Assertiviteit, Gezinsdynamieken, Perfectionisme, Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Leer beter begrijpen wat er speelt bij jezelf en anderen. Tijdens deze groepstraining ontwikkel je de vaardigheid om gedachten, gevoelens en gedrag te doorgronden. Dit helpt je om communicatie te verbeteren, relaties te versterken en meer grip te krijgen op je emoties. De volgende thema's komen aan bod:

- **Mentaliseren**: inzicht krijgen in hoe je denkt en voelt, en hoe dit jouw relaties en vervolgens jouw stemming beïnvloedt
- **Omgaan met emoties**: leren je emoties te herkennen, reguleren en uiten.
- **Relaties en hechting**: ontdekken hoe je verbinding maakt en hoe jouw hechtingsstijl hierin meespeelt.
- **Persoonlijkheid en zelfbeeld**: jezelf beter leren kennen en werken aan een positiever zelfbeeld.
- **Depressie en angstklachten**: inzicht krijgen in hoe deze klachten ontstaan en hoe je hiermee om kunt gaan.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@elienpype.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zelfbewustzijn-bij-mezelf-en-relaties-verhogen-0