Eureka, Emotieregulatietraining voor kinderen en jongeren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

Nog te bepalen

Locatie

Kortrijksestraat 58, 8850 Ardooie, Belgium (Ardooie - BEN Lokaal Dienstencentrum)

Door

Sofie Demeyere

Camille Platteeuw

(Externe partner)

Praktische info

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

Aantal sessies

14

Duur sessies

90

Voor wie

Kinderen en jongeren tussen 10 en 12 jaar.

Kinderen en jongeren die moeite ervaren met hevige emoties van boos, bang en verdriet.

Kinderen en jongeren die nood ervaren om zichzelf beter te leren kennen en hun gevoelens leren de baas zijn.

Hulp bij

Angstgevoelens, Stress, Boosheid, Faalangst, Piekeren, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Dit aanbod kan doorheen het jaar aangevraagd worden. Eens een groep gevormd is, worden de data ingepland. Iedereen voelt zich wel eens minder goed in zijn vel. Bij sommige jongeren zijn deze minder leuke gevoelens zo overweldigend dat ze hen tegenhouden om volop te genieten van hun vrije tijd, hun schoolwerk goed te doen, op een positieve manier te zorgen voor zichzelf of om leuke momenten te beleven met vrienden en familie. Soms raken ze hierdoor vast in een negatief patroon, waardoor het steeds moeilijker wordt om zich goed te voelen.
De EuREKA training wil jongeren hierbij helpen. EuREKA is een emotieregulatie training, die jongeren in 6 stappen aanleert om bij hun emoties stil te staan en hoe ze op andere manieren met hun minder leuke gevoelens kunnen omgaan. Aan de hand van video's, opdrachten, groepsgesprekken e.d. worden jongeren vaardigheden aangeleerd die ze voor de rest van hun leven kunnen gebruiken.

Contact en inschrijven

E-mailadres

elp@sofiedemeyere.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/eureka-emotieregulatietraining-voor-kinderen-en-jongeren-5