

Ruimte voor je emoties: van herkennen naar hanteren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

28/11/2026 - 05/12/2026

Locatie

Dorpsplein 4, 8851 Ardooie, Belgium (Praktijk Victoire, Koolskamp)

Door

Amanda Vanhooren

ervaringsdeskundige (Externe partner)

Praktische info

Datums

28 november 2026 - 10:30 - 12:00

05 december 2026 - 10:30 - 12:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Kosteloos voor iedereen

Aantal sessies

2

Duur sessies

90

Voor wie

De workshop is bedoeld voor mensen, 18+ met **milde tot matige psychische klachten** of voor wie preventief wil werken aan zijn of haar emotioneel welzijn. Er is geen voorkennis vereist.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Depressie, Eenzaamheid, Gedragsproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Rouwverwerking, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Iedereen ervaart wel eens emoties die moeilijk, overweldigend of verwarrend aanvoelen. Misschien merk je dat je ze liever wegduwt, erdoor overspoeld raakt of niet goed weet hoe je ermee om kunt gaan.

In deze tweedelige workshopreeks sta je op een laagdrempelige en praktische manier stil bij je emoties. Je leert emoties beter herkennen en benoemen, ontdekt het verschil tussen gevoelens en gedachten en krijgt meer inzicht in hoe emoties invloed hebben op je lichaam en je gedrag.

Samen oefenen we eenvoudige technieken om meer rust te vinden, beter met moeilijke emoties om te gaan en bewuster te kiezen hoe je erop reageert. Er is ruimte voor herkenning, uitwisseling en praktische oefeningen, maar je deelt enkel wat voor jou goed voelt.

Na deze workshop:

- herken je emoties sneller en begrijp je beter wat ze je willen vertellen;
- kan je gevoelens beter onderscheiden van gedachten;
- krijg je meer inzicht in de wisselwerking tussen emoties, lichaam en gedrag;
- beschik je over praktische handvatten om met moeilijke emoties om te gaan;
- ervaar je meer mildheid en veerkracht in het omgaan met jezelf.

Er is geen voorkennis nodig. Iedereen is welkom.

Contact en inschrijven

E-mailadres

amanda@praktijkvictoire.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/ruimte-voor-je-emoties-van-herkennen-naar-hanteren