

BASISAANBOD: Emoties de baas

Type

Groepsaanbod

Startdatum

16/02/2027 - 09/03/2027

Locatie

Beekweg 8, 8000 Brugge, Belgium (LDC Den Heerd)

Door

Chloë Goetinck

Elfi Maassen

Praktische info

Datums

16 februari 2027 - 18:00 - 19:30

02 maart 2027 - 18:00 - 19:30

09 maart 2027 - 18:00 - 19:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Voor iedereen vanaf 18 jaar oud die meer zijn gevoelens wil begrijpen en in balans krijgen.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Boosheid, Eenzaamheid, Psychosomatische klachten, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

In drie sessies krijg je inzicht in wat emoties eigenlijk zijn, welke functies ze hebben en hoe je er op een gezondere en effectievere manier mee kunt omgaan. Je leert je eigen gevoeligheden en reacties beter begrijpen. We reiken methodes aan om je spanning te reguleren, ruimte te maken voor zelfbegrip en beter te communiceren met anderen over wat je voelt. Daarnaast leer je ook hoe het lichaam en het brein samenwerken in emotionele situaties, en hoe je die samenwerking bewust kunt beïnvloeden via ontspanning en mindfulness.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@psybrugge.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/basisaanbod-emoties-de-baas-5