

Patronen doorbreken

Type

Groepsaanbod

Startdatum

08/01/2027 - 12/02/2027

Locatie

Hendrik Serruyslaan 64, 8400 Oostende, Belgium (Praktijk Safe Base)

Door

John Deridder

Ibe Roose

Praktische info

Datums

08 januari 2027 - 10:30 - 12:00
15 januari 2027 - 10:30 - 12:00
22 januari 2027 - 10:30 - 12:00
29 januari 2027 - 10:30 - 12:00
12 februari 2027 - 10:30 - 12:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

Je betaalt 12,5 euro voor de volledige reeks (kosteloos voor mensen onder de 23 jaar).
Voor aanvang van de reeks wordt je uitgenodigd voor een individueel gesprek ter kennismaking. Dit gesprek is kosteloos als je nog geen andere individuele gesprekken gehad hebt bij een geconventioneerd psycholoog (anders betaal je hiervoor 11 euro of 4 euro als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming)

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Iedereen die wil werken aan vastgeroeste patronen (neiging tot onderwerping of zelfopoffering, geen grenzen kunnen trekken, verlatingsangst, minderwaardigheid,...). Deelnemers moeten beschrikken over voldoende reflectief vermogen.

Hulp bij

Identiteit, Zelfbeeld, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Assertiviteit, Automutilatie, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Concentratieproblemen, Conflicten, Depressie, Dwang, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Game- of schermverslaving, Gedragsproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Relatieproblemen, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Traumaverwerking, Uitstelgedrag, Verslaving, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Mensen maken kennis met het schematherapeutisch model.

Ze leren hun eigen casusconceptualisatie te maken op basis van psycho-educatie.

Verder krijgen ze zicht op hun eigen copingvaardigheden en concrete tips om patronen te doorbreken en te werken richting gedragsverandering.

Er wordt ook ingegaan op negatieve inner speech en ook hier worden concrete tips gegeven en reflectieopdrachten hoe dit om te buigen.

Tenslotte worden er ook technieken aangeboden om de eigen gezonde volwassene en het innerlijke blije kind te versterken.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@safebase.be

Inschrijven

https://www.safebase.be/aanbod

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/patronen-doorbreken-9