

Help, mijn communicatie met anderen loopt vast. De rol van gehechtheid in dichte relaties.

Type

Groepsaanbod

Startdatum

02/12/2024 - 27/01/2025

Locatie

Marktplein 7, 8530 Harelbeke, Belgium

Door

Isabel Van Huele

Alix De Moor (Externe partner)

Praktische info

Datums

02 december 2024 - 18:00 - 19:30

09 december 2024 - 18:00 - 19:30

16 december 2024 - 18:00 - 19:30

23 december 2024 - 18:00 - 19:30

06 januari 2025 - 18:00 - 19:30

13 januari 2025 - 18:00 - 19:30

20 januari 2025 - 18:00 - 19:30

27 januari 2025 - 18:00 - 19:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

2,5 per sessie - 20 Euro voor het volledige traject, te betalen bij inschrijving

Aantal sessies

8

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassen vanaf 25 jaar, kleine groep 6 - 8 deelnemers

Hulp bij

Assertiviteit, Conflicten, Eenzaamheid, Gezinsdynamieken, Identiteit, Relatieproblemen, Sociale vaardigheden, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Communicatie binnen dichte relaties is soms lastig. Soms moeilijk te vatten, te begrijpen en te veranderen. In 8 sessies onderzoeken we samen de rol van gehechtheid daarin. In welke communicatiepatronen vervallen we? Reageren we automatisch op de ander, en hoe dan? Welke dynamieken ontstaan, welke bijdrage levert elk van de betrokkenen daarin en wat kan helpen om toch iets anders te doen?

In 8 sessies gaan we aan de slag met de groep rond de rol van gehechtheid in communicatie in dichte relaties. Elke sessie bevat een deel psycho-educatie, verder wordt de groep gestimuleerd om interactief aan de slag te gaan met oefeningen, en nieuwe vaardigheden te oefenen zowel tijdens de sessies als in de eigen omgeving.

De groep is de werkplaats. Door een combinatie van deze methoden en behandelkaders kunnen deelnemers in dit groepsaanbod werken aan het ontwikkelen van inzicht in de eigen gehechtheidspatronen, daar taal voor verwerven, gehechtheidspatronen doorbreken en communicatie in sociale situaties verbeteren.

We creëren samen een veilige omgeving die het mogelijk maakt voor deelnemers om iets te delen over zichzelf, om te durven uit hun comfortzone te gaan om te groeien. We gaan ervaringsgericht en creatief aan de slag. We nodigen jullie uit, enthousiasmeren en stimuleren jullie om actief deel te nemen aan de oefeningen, zowel in de sessies als thuis ter voorbereiding. Er is ruimte om zich kwetsbaar op te stellen, zich open te stellen voor de ander, te luisteren naar elkaar, te leren van elkaar.

Contact en inschrijven

E-mailadres

Isabel@PsyTime.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/help-mijn-communicatie-met-anderen-loopt-vast-de-rol-van-gehechtheid-dichte-relaties