

Hilde Ackaert

Titel

Klinisch psycholoog

Telefoon

0472/96 15 84

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Website

https://www.vind-een-psycholoog.be/psycholoog/hilde-ackaert-ingooigem.html

Talen

Nederlands

Profiel op elpen.be

https://www.elpen.be/psycholoog/hilde-ackaert

Over mij

Als master in de psychologie heb ik een ruime ervaring in het begeleiden van mensen.
Volwassenen die worstelen met stress en burn-out, trauma, slaapproblemen, perfectionisme, piekergedachten of hun levensstijl willen veranderen kunnen bij mij terecht.

Meer specifiek bied ik therapie op maat op vlak van werk-privé balans, hoogsensitiviteit, communicatie, conflicten, (faal)angst, assertiviteit, overspannenheid, persoonlijke ontwikkeling, piekeren, rouw, zelfertrouwen, re-integratie na ziekte, zelfzorg,
relaxatie, loopbaanbegeleiding, ...

Als psycholoog richt ik mij op een cognitief gedragsmatige aanpak. Dit wil zeggen dat ik het denken, het voelen en het gedrag centraal laat staan. Mijn aanpak is steeds mens- en doelgericht. We maken samen jouw hulpvraag concreet en gaan na wat belangrijk is voor jou. Aan de hand van individuele begeleiding gaan we gericht op zoek naar hoe bepaalde problemen samenhangen en welke triggers deze klachten in stand houden. Zo komen we tot een goed inzicht van het probleem om te kunnen werken op het aanvaarden of op een andere manier leren omgaan met de situatie.

Met mijn aanvullende opleiding in traumatherapie kan ik ook specifieke ondersteuning bieden bij trauma-gerelateerde vragen. Daarnaast maak ik gebruik van brainspotting, een krachtige techniek die helpt om emotionele blokkades aan te pakken en diepere heling mogelijk maakt.
Ik maak gebruik van recente, wetenschappelijk onderbouwde gedragstherapeutische stromingen. Ook geef ik tools mee waar je thuis of op het werk verder mee aan de slag kan gaan met de verworven inzichten van de begeleiding.

Praktijken

Kortrijk - De Sleutelbloem Kortrijk

Adres

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium

Wachttijd

Jongvolwassen (15 tot 23 jaar): **Aanmeldingsstop**
Volwassen (19 tot 60 jaar): **Aanmeldingsstop**
Ouderen (+60 jaar): **Aanmeldingsstop**

Menen - De Sleutelbloem Menen

Adres

Stationsstraat 58, 8930 Menen, Belgium

Wachttijd

Jongvolwassen (15 tot 23 jaar): **Aanmeldingsstop**
Volwassen (19 tot 60 jaar): **Aanmeldingsstop**
Ouderen (+60 jaar): **Aanmeldingsstop**