Aanmelden?

Telefonisch: 051 25 99 30
Per mail: roeselare@cgglargo.be

Interesse om deel te nemen?
Contacteer ons zelf of via je hulpverlener.

Voor de jongvolwassengroep nodigen we jongeren graag samen met een zorgfiguur uit voor een kennismakingsgesprek.

WINGG

kwadraat
netwerk geestelijke gezondheid
midden-west-vlaanderen

ELPEN.be

Waar?

8800 Roeselare

Kostprijs

De jongvolwassengroep (16 tot 23 jaar) is kosteloos en bestaat uit 8 sessies.

De totaalprijs voor de volwassengroep (+24jaar) bedraagt 25 euro en bestaat uit 10 sessies.

De betaling van het totale bedrag gebeurt op het einde van het kennismakingsgesprek.

INFO
https://centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/largo/zorg

Diksmuide
Ieper
Roeselare
Veurne

Groepstraining Meer inzicht in mijn emoties en mijn relaties.

Leren mentaliseren (MBT-i)

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
LARGO

Groepstraining: leren mentaliseren

Wil je je eigen gedachten, gevoelens en gedrag beter leren begrijpen?

Wil je het gedrag van anderen beter kunnen begrijpen?

Vind je het moeilijk om je emoties te verwoorden?

Wil je zicht krijgen op jezelf in relaties?

Dan is dit groepsaanbod iets voor jou!

In een kleine groep staan we stil bij wat er zich in ons eigen hoofd afspeelt,
waar onze emoties en ons gedrag vandaan komen en leren we hoe we hiermee kunnen omgaan.

We denken na over hoe we ons voelen en hoe anderen zich kunnen voelen.

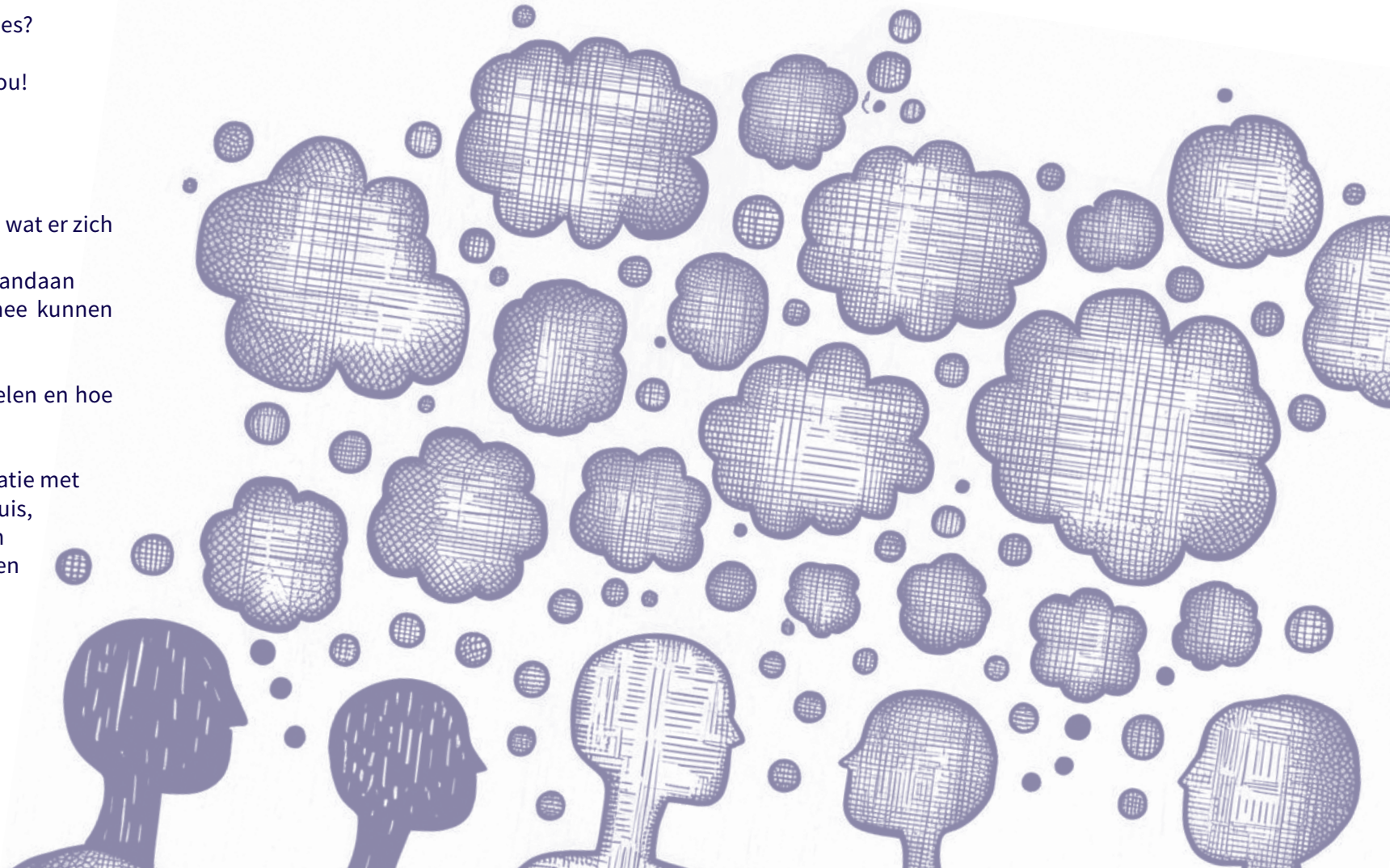
Door theoretische uitleg in combinatie met oefeningen tijdens de sessies en thuis, oefenen we in hoe we beter kunnen communiceren en onze gevoelens en gedachten kunnen uiten.

Voor wie?

Jongvolwassengroep 16 tot 23 jaar,
volwassengroep vanaf 24 jaar.

Personen die het soms moeilijk vinden om met hun emoties om te gaan of problemen ervaren in relaties met anderen.
Bv. personen die zich vaak onbegrepen voelen, reacties van anderen niet begrijpen, emotioneel overspoeld worden, zich moeilijk kunnen uiten....

Wanneer?

De sessies gaan wekelijks door en duren 2 uur.
Bekijk de website van CGG Largo voor de concrete data!

https://centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/largo/zorg