

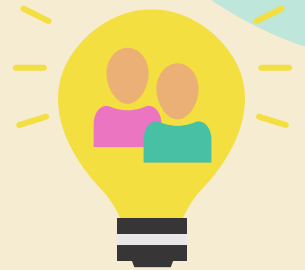
EMOTIEREGULATIETRAINING

EUREKA



Iedereen kampt wel eens met **gevoelens** van boosheid, angst of verdriet. Dat is normaal en hoort bij het leven. Soms **belemmeren** die gevoelens echter je dagdagelijks leven en zorgen ze ervoor dat je je niet meer kan concentreren op school, niet meer geniet van hobby's en activiteiten of ruzie krijgt met mensen rondom je.

In de EuREKA training kom je **9 keer** samen met **hetzelfde groepje** en leer je meer over **wat gevoelens je vertellen** en hoe je er op een **helpende manier** mee kan omgaan!



VOOR WIE?

Een veilig en vast groepje jongeren tussen 10 en 14 jaar
(= 5e leerjaar - 2e middelbaar)

Het aantal deelnemers is beperkt tot maximum 8.

WAAR?

Plan C

Emiel Hullebroeckstraat 14
8930 Menen

WANNEER?

Telkens op dinsdag van 16u30 tot 18u

Reeks van 8 sessies: 14/01; 28/01; 18/02; 11/03; 25/03; 29/04; 13/05; 27/05

1 terugkomsessie: 16/09/2025

COÖRDINATOR?

Taaike Debeuf & Perhan Huybrechts

KOSTPRIJS?

Gratis

VRAGEN OF INSCHRIJVEN?

taaike@planc-psycholoog.be