



RELAX & UNWIND

Tips en tools voor
een gezonde geest
in een gezond lichaam



Ibe Roose
+32 479 91 12 03

Jana Gantchev
+32 490 22 86 08



www.safebase.be



Praktijk Safe Base
Hendrik Serruyslaan 64
8400 Oostende



info@safebase.be



[@praktijk.safebase](https://www.instagram.com/praktijk.safebase)

JE EMOTIES DE BAAS

Heb je het gevoel dat je leven soms overweldigend is? Merk je dat gebeurtenissen in het dagelijks leven je emotioneel raken? Wil je effectiever leren omgaan met gevoelens, stress en uitdagende situaties? Ben je opzoek naar concrete tips en handvaten om hiermee aan de slag te gaan?

Deze reeks van vijf groepsmomenten is speciaal ontwikkeld om je hierin te ondersteunen.

WAT DOEN WE?

In een kleine groep luisteren we naar jouw verhaal en bezorgdheden. We vertrekken vanuit Dialectische Gedragstherapie. De focus van deze therapie ligt op het onderzoeken, bewust worden en aanpakken van wat je denkt, voelt en doet.

Via concrete inzichten en oefeningen worden vaardigheden aangeleerd, waardoor uitdagingen op een meer constructieve en effectieve wijze kunnen worden aangepakt.

THEMA'S DIE AAN BOD KOMEN

- Mindfulness: het vergroten van bewustzijn van het huidige moment, zonder oordeel.
- Emotieregulatie: het ontwikkelen van vaardigheden om emoties te herkennen, begrijpen en op een gezonde manier te beïnvloeden.
- Crisisvaardigheden: het leren omgaan met stressvolle situaties.
- Interpersoonlijke effectiviteit: het aanleren van vaardigheden om op een effectieve en respectvolle manier met anderen om te gaan, inclusief het stellen van grenzen en het behouden van relaties.

VOOR WIE?

Iedereen die ervoor open staat om stil te staan bij zichzelf is welkom. We focussen op het ontdekken van je eigen stijl en het beter leren begrijpen van jezelf. Ben je bereid om van hieruit concreet aan de slag te gaan? Dan is deze groep iets voor jou!

Tijdens de sessies ontmoeten we elkaar in een veilige groep van maximaal tien personen. We rekenen erop dat alles wat binnen de groep gedeeld wordt, ook binnen de groep blijft.

PRAKTISCHE INFO

Deze groep wordt begeleid door psychologe Ibe Roose en ergotherapeute Jana Gantchev.

De sessies gaan door in Praktijk Safe Base, Hendrik Serruyslaan 64, 8400 Oostende.

We ontmoeten elkaar op donderdag van 17u15 tot 19u00. Welkom vanaf 17u00.

Data 2024:
13/06 - 27/06 - 11/07 - 25/07 - 22/08

De kostprijs bedraagt €12,50 voor het volledige pakket van vijf sessies. Indien gewenst, plannen we voor aanvang van de sessies een kennismakingsgesprek in (inbegrepen in de kostprijs).

Dit pakket kadert binnen het aanbod van eerstelijns psychologische zorg.

Meer info en inschrijven:
www.safebase.be