Unwind my mind.
Mentaliseren bevorderende therapie

# Je emoties de baas en je vriendschappen versterken

## Leren mentaliseren voor jongeren (4-5-6e M.O.)

www.elpen.be

Woensdag 15u – 16u30

**Data**
20/01, 27/01, 3/02, 17/02, 24/02, 3/03, 10/03, 17/03

**Locatie**
OC Marke, Hellestraat 6 – 8510 Marke (parking rond het gebouw)

**Trainers**
Eva Mertens Psychologe – Chloë Soens Psychologe 056/23.67.22

**Tarief**
Gratis - 8 sessies

**Werkboek**
Er is een mogelijkheid om het werkboek aan te kopen.
Prijs voor het werkboek is 12eur, cash of met Payconic te betalen tijdens de eerste sessie.

**Afwezigheid**
Indien je niet aanwezig kan zijn, graag verwittigen (bij voorkeur 24u op voorhand). Dit kan telefonisch of per mail psycholoog.chloe@gmail.com of praktijkevamertens@gmail.com

I.s.m. narratus WINGG Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen



# Je emoties de baas en je vriendschappen versterken

## Leren mentaliseren voor jongeren (4-5-6e M.O.)

## www.elpen.be

Raak je snel overspoeld door **emoties**, weet je niet goed wat je voelt of begrijp je je gevoel niet goed? Vind je het moeilijk om te uiten wat je voelt of denkt?

Ervaar je soms kritische of negatieve gedachten over jezelf, voel je je **onzeker** over wie je bent? Heb je schrik over wat anderen van je zouden denken? Remmen deze gevoelens en gedachten jou soms af?

Speelt deze onzekerheid ook soms een rol in je **vriendschappen**? Vind je het moeilijk om contact te leggen of te behouden? Is jouw plekje in een groep vinden voor jou echt een uitdaging?

Dan kan deze training een goede start vormen om hiermee om te gaan!
Dit groepje beidt een veilige omgeving waarin je samen met anderen kan leren begrijpen wat er speelt bij jezelf en in contact met anderen. Samen bekijken we hoe je hiermee in het dagelijkse leven aan de slag kan gaan.

8 groepssessies, max. 8 deelnemers. De reeks kan op zichzelf gevolgd worden of kan in combinatie met individuele sessies bij jouw psycholoog.

We voorzien vooraf een inidividueel kennismakingsgesprek.

**Aanmelden** kan bij:
Eva Mertens: praktijkevamertens@gmail.com
Chloë Soens: psycholoog.chloe@gmail.com

I.s.m.

narratus WINGG Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

