Trainers

Deze groepstraining wordt geleid door:

Sofie Delbeke
Klinisch psychologe
Cognitief gedragstherapeute i.o.

Ann Ide
Klinisch psychologe
Cognitief gedragstherapeute

"Boosheid is een normaal gevoel. Omgaan met dit gevoel betekent op een andere manier gehoord en gezien worden."

Plaats van de opleiding

Heilig Hart Ieper
Er wordt voor de eerste sessie afgesproken aan het onthaal van het ziekenhuis

Poperingseweg 16, 8900 Ieper
057 23 91 11
info@pzheilighart.be

Deelnamevoorwaarden

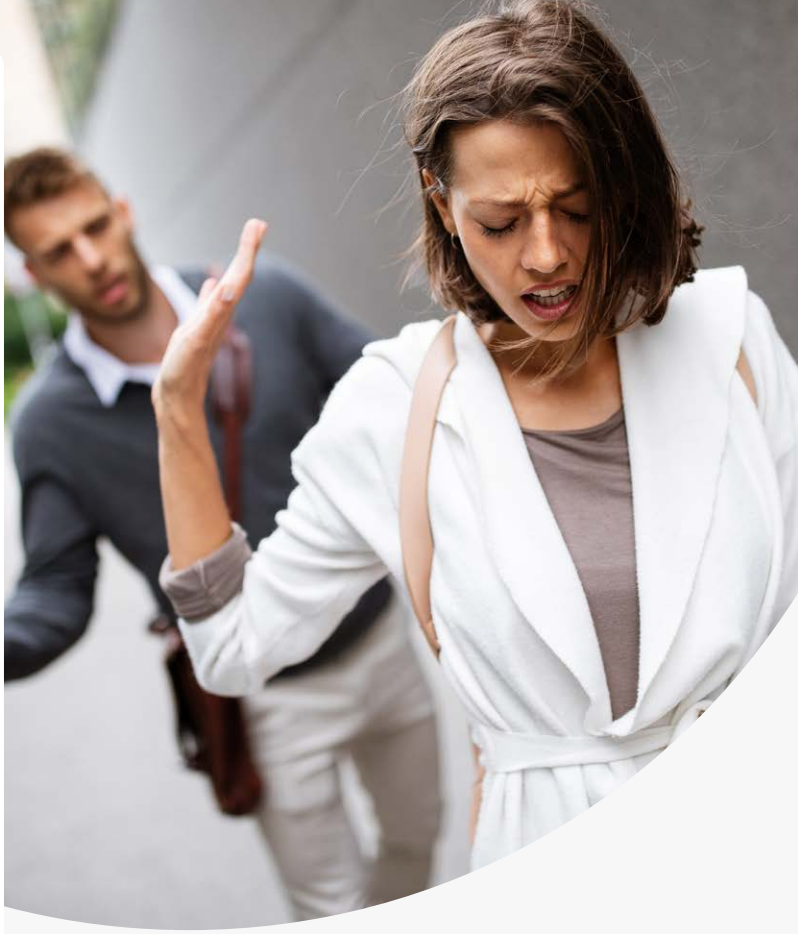
We vragen om rekening te houden met volgende deelnamevoorwaarden.

De kandidaat ...

- kan zich voldoende concentreren
- kan in groep functioneren
- stelt controleverlies op meerdere domeinen
- is in staat tot zelfreflectie

ELPEN .be

kwadraat



LEER WERKEN AAN JOUW BOOSHEID

Agressie Regulatie Training

Heilig Hart Ieper
Psychiatrisch ziekenhuis

Waarom deze training?

Tijdens deze sessies leer je jouw gevoelens van kwaadheid onder controle houden.

Zo kan je in de toekomst op een andere en meer aanvaardbare manier reageren op bepaalde situaties. Dat komt jouw sociale vaardigheden ten goede.

Via voorbeelden in video's en rollenspelen, leer je een aantal technieken die je helpen om jouw boosheid onder controle te houden.

SESSIES	
Sessie 1	• Algemene inleiding • Introductie boosheidscontrole • Triggers en Lichamelijke signalen
Sessie 2	• Ontspanningstechnieken • Geheugensteuntjes
Sessie 3	• Vooruit denken • Cyclus van boosheid en gedrag
Sessie 4	• Sociale vaardigheden • Zelfevaluatie
Sessie 5	• Complete boosheidscontroleketen

Voor wie?

Deze vorming richt zich tot iedereen die zich herkent in onderstaande situaties:

- Ik word vlug kwaad.
- Ik kan nogal impulsief reageren als iets niet naar mijn zin verloopt.
- Ik verlies nogal vlug de controle over mezelf.
- Ik voel mij vlug aangevallen.
- Ik denk niet genoeg na over de gevolgen van mijn gedrag.
- Ik kan moeilijk mijn gevoelens van kwaadheid onder controle houden.

Het is belangrijk dat je écht iets hebt aan de training. Daarom plannen we voorafgaand altijd een gratis kennismakingsgesprek. Op basis van dit besprek bekijken we als het voor jou zinvol is om deze training te volgen.

Inschrijving

Deze reeks omvat 5 avonden. We organiseren deze vorming twee keer per jaar, telkens van **16.30 tot 18.00 uur**.

Data voor de eerstvolgende reeks:

- 20-10-2026
- 27-10-2026
- 03-11-2026
- 10-11-2026
- 17-11-2026

Inschrijven:

• bel **057 23 91 41**

• mail **sofie.delbeke@pzheilighart.be** met jouw naam en telefoonnummer.

Na jouw inschrijving volgt een korte individuele kennismaking. Dit is een voorwaarde om tot de reeks toegelaten te worden.

Schrijf snel in, het aantal deelnemers is beperkt tot tien.

Kostprijs:

€ 12,5 voor de volledige reeks
Na het kennismakingsgesprek kan je dit cash of via Bancontact betalen