

OMGAAN MET HEFTIGE EMOTIES



Groepstraining voor volwassenen die in het dagelijkse leven worstelen met heftige emoties en emotie-regulatiemoeilijkheden.

Gedurende 4 sessies zetten we in op inzichten verkrijgen in onze emoties en leren we vaardigheden voor het verdragen en accepteren van crisis, spanning, frustratie en overweldigende emoties. Op het einde van de reeks werk je zo een persoonlijk 'houvastplan' uit.

DOELGROEP:

Volwassenen

We werken in groepen van minimum 4 en maximaal 6 deelnemers.

DOOR WIE:

Ruth Roosen - Klinisch psycholoog en systeemtherapeut

Karen Reynders - Klinisch psycholoog en gedragstherapeut

KOSTPRIJS:

10 euro (2.5 euro per sessie, cursusmateriaal inbegrepen)

Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats en bij afronding volgt een eindgesprek (aan de tarieven van de conventie).

Deze prijzen worden mogelijk gemaakt door het ELP-project van de overheid

DATA:

4 maandagen van 12u30 tot 14u30
Van 2 maart t.e.m 23 maart

LOCATIE:

Praktijk Lunis
Waterstraat 65 b2
3740 Munsterbilzen

VOOR MEER INFORMATIE:

Mail naar ruth.roosen@lunis.be

Met vermelding "aanmelding groepstraining omgaan met heftige emoties"