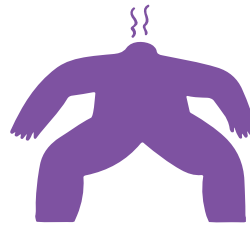
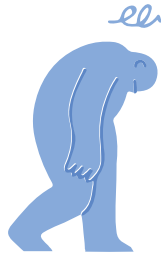


# OMGAAN MET HEFTIGE EMOTIES



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:

Kim Vos - Klinisch psycholoog en gedragstherapeut

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 9u tot 11u  
Van 11 mei t.e.m 8 juni (met  
uitzondering van 25 mei)

## LOCATIE:

Medisch centrum  
Maasmechelen  
Grote zaal (gelijkvloers)

Koning Albertlaan 35  
3630 Maasmechelen

## VOOR MEER INFORMATIE:

Mail naar [kim.vos@lunis.be](mailto:kim.vos@lunis.be)

Met vermelding "aanmelding  
groepstraining omgaan met heftige  
emoties"