

(V)erken jezelf



Groepstraining voor wie vastzit in terugkerende en hardnekkige patronen van denken en handelen waardoor je steeds opnieuw vastloopt op meerdere levensgebieden, zoals zelfbeeld, relaties, werk en vrijetijdsbesteding. Gedurende 10 sessies gaan we volgens de principes van de schematherapie op een ervaringsgerichte manier samen op weg en krijg je zicht op jouw valkuilen en hoe ze zijn ontstaan. Je leert je behoeften herkennen, accepteren en eraan tegemoet komen op een helpende manier. Tijdens deze sessies streven we ernaar om nieuwe ervaringen aan te bieden die bijdragen aan het doorbreken van de aanwezige patronen.

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

25 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

10 dinsdagen van 9u tot 11u
Van 21 april t.e.m 23 juni

LOCATIE

Medisch centrum
Maasmechelen
Grote zaal (gelijkvloers)

Koning Albertlaan 35
3630 Maasmechelen

VOOR MEER INFORMATIE

Mail naar kim.vos@lunis.be

Met vermelding "aanmelding groepstraining verken jezelf"