

Assertiviteit en Grenzen

Startdatum: 6/2, 13/2, 20/2, 27/2 en 5/3

Uur: 10:00 -12:00

Locatie: Falconrui 52, 2000 Antwerpen

Elke groep wordt voorafgegaan door een intakegesprek bij de psycholoog, die je meer info kan geven. Een groep bestaat uit minimum 4 tot maximaal 8 deelnemers.

Reeksen bestaan telkens uit een inleidend deel psycho-educatie, gevolgd door praktische oefenmomenten.

Inhoud:

- Psycho-educatie: Begrijp de essentie van het stellen van grenzen voor jouw welzijn, ontdek de psychologische voordelen en leer hoe het bijdraagt aan een gezonde geest.
- Herken je eigen denk- en gedragspatronen.
- Durf 'nee' te zeggen en leer omgaan met negatieve gedachten en emoties, zoals onzekerheid, boosheid, angst en schuldgevoel.
- Ontwikkel de vaardigheid om verbinding te maken met je eigen emoties en lichamelijke signalen.
- Leer het uiten van persoonlijke behoeften en verlangens.
- Oefen met het geven en ontvangen van kritiek.
- Leer effectief omgaan met zowel je eigen grenzen als die van anderen.

Contactgegevens:

- Klinisch psycholoog: Esved Bildirici
 - Email: bildirici_esved@hotmail.com
 - Telefoon: 0493 33 46 27
- Klinisch psycholoog: Dilan Bildirici
 - Email: dilan.bildirici@outlook.com
 - Telefoon: 0490 22 08 63

Tarief: 12,5€ voor de ganse reeks