



INSTITUUT VOOR
PSYCHOLOGISCHE
PROFESSIONELE
ONDERSTEUNING

Groep sessies Emotieregulatie startend 16 mei 2024

Moeilijkheden met emotieregulatie?

Emotieregulatie is het bewust aanpassen of veranderen van je eigen emoties. Er zijn vijf manieren om dit te doen, zoals selecteren van de situatie, verleggen van je aandacht, veranderen van je denkpatroon en meer. Het herkennen en beschrijven van emoties, moeilijkheden met te veel of te weinig voelen, de mythes van het ervaren van emoties leren doorprikken en het aanleren van gedrag dat passend is voor uzelf en anderen. Wij baseren ons op de theoretische uitgangspunten van de Dialectische Gedragstherapie (DGT).

Bij interesse kunt u zich inschrijven op www.ipo.be, onder groep sessies. Voordat u kan deelnemen aan deze groep sessies vindt een intake gesprek plaats. Wij vragen een commitment, dus een aanwezigheid voor alle zes sessies die passen binnen de Psychologische Zorg binnen de Eerste lijn (ELP) en is geschikt voor cliënten die lichte klachten ervaren en dit jaar nog geen groep sessies binnen dit aanbod hebben gevolgd.

Uw deelname is gegarandeerd na een positief intakegesprek (gratis) en betaling van het totaalbedrag van € 15,00 (2,50 per sessie). U kan optioneel zelf het benodigd werkmateriaal aanschaffen.

De sessies gaan in 2 groepen door : groep 1: 13.00 - 14.30, groep 2: 14.45 - 16.15

Locatie:

Multidisciplinaire Groepspraktijk IPO Antwerpen-Centrum
Tabaksvest 87 2000 Antwerpen

Data:

donderdag 16 mei 2024

donderdag 23 mei 2024

donderdag 30 mei 2024

donderdag 6 juni 2024

donderdag 20 juni 2024

donderdag 27 juni 2024