

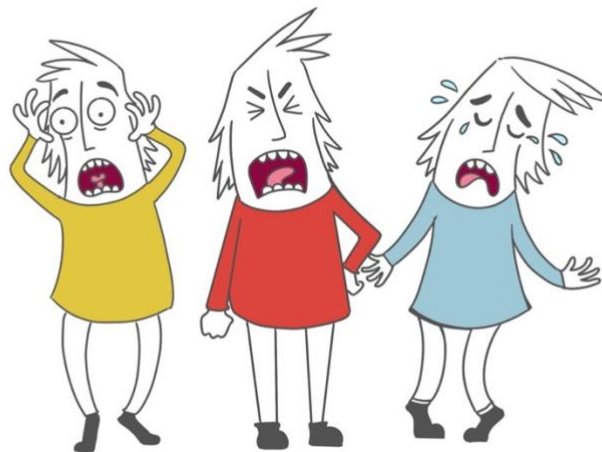
In contact met je gevoel zonder overspoeld te worden

Kortdurende gespecialiseerde groep emotieregulatie

Voel je vaak te veel, te weinig, of lijkt het verkeerd wat je voelt? In deze groep ervaar je waarom voelen belangrijk is en hoe je contact kan maken met je gevoel zonder erdoor overspoeld te worden. We werken rond angst/spanning, verdriet, boosheid, schaamte- en schuldgevoelens.

Ook als je al heel wat hulpverlening achter de rug hebt of aan het wachten bent op gespecialiseerde hulp, ben je welkom in onze groep.

We werken met max. 8 deelnemers en twee begeleiders samen gedurende 12 sessies, op maat vanuit gedragstherapie, schematherapie en lichaamsgerichte therapie.



Begeleiders: Mieke Autrique (klinisch orthopedagoog, gedragstherapeut en schematherapeut), Stéphanie Vandeweyer (klinisch psycholoog, gedragstherapeut en schematherapeut), Isabelle Hoet (kinesist en lichaamsgericht therapeut)

Waar? Mikado-praktijk, Van Schoonbekestraat 94, 2018 Antwerpen

Wanneer? Donderdagnamiddag van 13u30 tot 15u.

Data: 19/1/23, 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 13/4, 20/4

In een intake gesprek kunnen we samen bekijken of de groep iets voor jou is.

Je engageert je voor de volledige duur van het traject, m.n. 12 sessies

Totale kostprijs van de groepssessies: 30 euro

Aanmelden kan via terugbetaaldezorg@mikado-praktijk.be