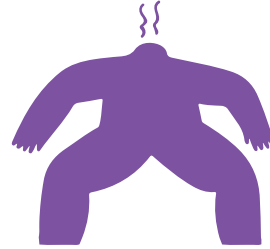
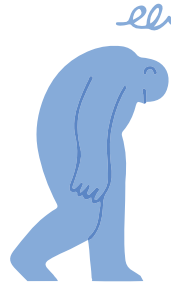


# OMGAAN MET HEFTIGE EMOTIES



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 & Gedragstherapeut

Karen Reynders - Klinisch Psycholoog & Gedragstherapeut

## KOSTPRIJS:

€10 (€2,5 per sessie; cursusmateriaal inbegrepen)

Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats: €11

Bij afronding is een eindgesprek mogelijk: €11

Deze prijzen worden mogelijk gemaakt door het

ELP-project van de overheid

## DATA:

4 maandagen van 9u t.e.m. 11u:

- 3 juni 2024
- 10 juni 2024
- 17 juni 2024
- 24 juni 2024

## LOCATIE:

Medisch Centrum Maasmechelen

Grote zaal (gelijkvloers)

Koning Albertlaan 35

3630 Maasmechelen

## INSCHRIJVEN:

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

Met vermelding:  
"aanmelding groepstraining  
omgaan met heftige emoties"