

ACHTBAAN VAN EMOTIES

DOE MIJ MAAR NOG
EEN RITJE

-LOESJE



SURFEN
OP
EMOTIES

Contact

014 41 09 67

info@cggkempen.be

www.cggkempen.be

Smalvoortstraat 2, 2300 Turnhout

Technische Schoolstraat 66, 2440 Geel

Voor wie?

Jongeren tussen de 12 en 18 jaar die last hebben van:

- overspoelende, hevige emoties
- destructief gedrag
- zelfbeschadigend- of suïcidaal gedrag
- lastige relaties

Enkele voorwaarden:

Geen acuut middelen misbruik of psychotische stoornissen.

Je bent gemotiveerd om aan de slag te gaan met je emoties en gedrag.

Je bent gemotiveerd om over jezelf te reflecteren in groep.

Wat kan je verwachten?

We gaan in groep aan de slag met 4 grote thema's

- **Aandachtsvaardigheden**
Mindfulness technieken
Rationele, Emotionele en Wijze ik.
- **Omgaan met emoties**
Wat zijn emoties? Hoe herken je deze bij jezelf en anderen?
Welke stoorzenders zijn er en hoe kan je deze aanpakken?
- **Crisisvaardigheden**
We leren vaardigheden om een crisis veilig te doorstaan.
Afleiding, jezelf kalmeren, ontspanningsoefeningen, ACT technieken.
- **Omgaan met relaties**
Balans zoeken in relaties, voor jezelf opkomen, relaties goed houden, zelfrespect.

Hoe pakken we het aan?

Praktisch

We zien elkaar 5 dagen lang. De sessies starten om 9:30 uur en we ronden af om 16uur.

Onze groep zal bestaan uit maximaal 8 jongeren en 2 begeleiders.

Inschrijvingen

lottepeeters@cggkempen.be

Locatie

Regio Turnhout: 5-9 juli 2021
Regio Mol-Geel: 9-13 augustus 2021

Kosten

CGG Tarief

Voor concrete informatie kan u terecht bij een van onze medewerkers