

Omgaan met emoties

Groepstraining o.b.v. de wetenschappelijk onderbouwde preventieprogramma's Boostcamp en Eureka-protocol

Intakegesprek

1 groepsessie voor ouders

7 groepsessies voor kinderen/jongeren

Adviesgesprek

Waarom?

Emoties horen bij het leven en iedereen krijgt ooit wel eens te maken met intense emotionele gebeurtenissen die gepaard gaan met verschillende gevoelens zoals verdriet, angst en/of boosheid. Leren omgaan met deze gevoelens en stress is één van de belangrijkste vaardigheden die onze kinderen en jongeren te leren hebben.

Met dit programma willen we kinderen/jongeren

- Stimuleren in hun sociale en emotionele ontwikkeling
- Beter leren omgaan met minder leuke gevoelens
- Hulp leren zoeken wanneer het niet goed gaat

Op een goede manier leren omgaan met gevoelens verkleint immer het risico op het ontwikkelen van psychologische problemen.



Wat?

Tijdens de sessies gaan we stapsgewijs in op hoe stress werkt en hoe we ons lichaam kunnen laten ontspannen. We leren gevoelens herkennen, benoemen en waarom het belangrijk is om gevoelens te aanvaarden en een tijdje vol te houden. We werken aan een positief zelfbeeld door te supporteren voor onszelf en leren tenslotte 3 strategieën aan die kunnen helpen bij het omgaan met minder fijne gevoelens (afleiding zoeken, probleemoplossen en anders denken).



Wie?

- Minimum 4 – maximum 8 deelnemers
- Leeftijd : tussen 10 en 14 jaar
- Gratis deelname op voorwaarde: in orde met ziekteverzekering



Waar?

Praktijk Shelterkempen: Steenweg op Mol 36.1 - 2360 Oud-Turnhout



Wanneer:

- Intakegesprekken: september - oktober '24
- 7 groepsessies voor kinderen/jongeren op woensdagnamiddag:
 - 16/10 14-15.30 u
 - 3/10 14-15.30 u
 - 06/11 17-18.30 u
 - 20/11 17-18.30 u
 - 27/11 17-18.30 u
 - 08/01 14-15.30 u
 - 15/01 14-15.30 u
- 1 oudersessie: dinsdag 5 november '25 van 20 u - 21.30 u
- Individuele adviesgesprekken: 2de helft januari '25



Belangrijk:

Bij inschrijving wordt er verwacht dat je elke sessie aanwezig bent. Dit is zowel belangrijk voor de groepsvorming als de opbouw van de sessies.

De training wordt gegeven door twee ervaren therapeuten (klinisch psycholoog en klinisch orthopedagoog).

De training gaat van start op voorwaarde van voldoende inschrijvingen.

Wij zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen en/of diefstal.



Inschrijven of meer informatie:

Krisje Mercelis

Klinisch orthopedagoog

krisje.mercelis@shelterkempen.be

Hans Wicke

Klinisch psycholoog

hans.wicke@shelterkempen.be