Veerkracht en balans

Emoties geven kleur aan ons leven. Toch kunnen gevoelens als angst, boosheid of schaamte soms overweldigend zijn.

In 12 sessies leer je stress en emoties herkennen en beter reguleren. Je krijgt praktische tools aangereikt, ontwikkelt meer inzicht en deelt ervaringen met anderen in een veilige groepssetting.

Zo leer je op een gezonde manier omgaan met je gevoelens, krijg je meer grip op je binnenwereld en sta je veerkrachtiger in het leven.

Info:

Door wie: Ruth Vandewaerde en Caroline Vanderhallen (eerstelijnspsychologen)
Prijs: 30 euro (mogelijk dankzij conventie)
Waar: Sociaal huis, Welzijnscampus 11, 3600 Genk
Wanneer: Maandag of dinsdagnamiddag van 13u30 – 15u
Data: 5/01, 19/01, 26/01, 2/02, 9/02, 16/02, 9/03, 24/03 (di), 31/03 (di), 20/04, 28/04 (di), 4/05
Inschrijven: Via QR code of kunulo.psychotherapie@gmail.com
Na inschrijving word je uitgenodigd voor een intakegesprek
Maximale deelname aan de sessies wordt verwacht