

ACT-GROEP: ZET KOERS NAAR JEZELF!



In deze groepstraining gaan we werken met de principes van ACT (Acceptance and Commitment Therapy). We gaan met de jongeren op zoek naar hoe ze zichzelf kunnen zijn en hoe ze meer kunnen inzetten op wat belangrijk is in hun leven. Dit doen we door in te zetten op het leren omgaan met onaangename gevoelens, een gezonde afstand nemen van negatieve gedachten en het wegnemen van remmingen. Zo kunnen ze veerkrachtiger worden en kan hun zelfvertrouwen groeien.

Woensdagnamiddagen

(uur nader te bepalen):

24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2,
6/3 en 13/3

Praktijk ZET117
Zelemseweg 117
3290 Schaffen

VOOR WIE

voor jongeren van 15 tot
18 jaar (4^e – 6^e middelbaar)

BEGELEIDING

Lise De Rijcke
Chloë Denayer

Klinisch psychologen

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN Chloe.denayer@ZET117.be

Eerste individuele sessie is gratis. Daarna 2,5 euro per groepssessie.