

KRACHTEN EN VALKUILEN ONTRAFELLEN EEN KENNISMAKING MET SCHEMATHERAPIE



In 5 groepssessies laten we jou via technieken uit de schematherapie nadenken over je krachten en valkuilen. Zo een valkuil kan bijvoorbeeld zijn dat je moeite hebt om mensen dichtbij te laten komen of je niet gehoord voelt. Of dat je moeilijk hulp kunt vragen, je te veel focust op anderen en te weinig op jezelf. Of dat je anderen niet vertrouwt of snel in ruzies terecht komt. Dat je een laag zelfbeeld hebt, jezelf veel druk oplegt,.. Deze valkuilen hebben een invloed op je emoties, gedachten en gedrag. We willen je krachten sterker maken om beter met je valkuilen om te gaan.

Via deze groepssessies laten we jou kennismaken met schematherapie. We zoeken samen hoe je verder met je krachten en valkuilen aan de slag kan, al dan niet gecombineerd met een individuele therapie.

De groepssessies staan open voor jongeren van 15 tot 18 jaar. Je hoeft geen voorkennis te hebben van schematherapie.
Het aantal deelnemers is beperkt (maximaal 8).

Sessiegevers:

Kim Loots, psycholoog
Els Pauwels, psycholoog

Locatie:

Cultureel Centrum Strombeek

Inschrijving:

Kimloots.psychologe@gmail.com

Kostprijs:

De groepssessies worden gegeven in het kader van de conventie voor de eerstelijnspsychologische zorg. Zowel het individuele gesprek voorafgaand aan de groepssessies als de groepssessies zelf en de nabespreking zijn volledig gratis. De betaling gebeurt rechtstreeks via jouw ziekenfonds.

Data 2025:

Op woensdagen van 17u tot 19u: 22/1, 29/1, 12/2, 26/2 en 12/3