

ACT-GROEP: ZET KOERS NAAR JEZELF!



In deze groepstraining werken we 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.

www.zet117.be



Begin maart gaat een nieuwe training van start op woensdagnamiddagen van 16u30 tot 18uur

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

DEELNAME IS GRATIS (Dit aanbod kadert binnen de eerstelijns psychologische zorg)
MEER INFO & INSCHRIJVINGEN: Chloe.denayer@ZET117.be