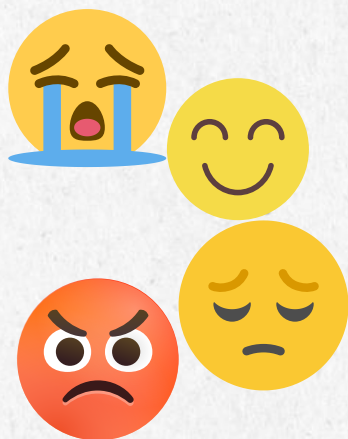


Emotie in balans

Wat?

Heb jij soms moeite om je emoties in balans te houden? Voel je je wel eens overweldigd door woede, verdriet of angst? Dan is deze groepssessie iets voor jou!



Inschrijven

via aanmeldingsformulier RN7:
<https://forms.office.com/e/FGweKenUWZ>
of scan de QR Code



Deze sessies worden gegeven door Tine & Silke
Meer info: tine.vangeneugden@outlook.com

Wij zijn verbonden aan Yuneco (ELP),
waardoor deze sessies kosteloos aangeboden worden,
mits je ziekteverzekering in orde is.

Wat kan je verwachten?

In deze interactieve sessie ontdek je:

- Hoe je emoties kunt herkennen en begrijpen
- Technieken om je emoties beter te reguleren
- Handvaten om stress en frustratie aan te pakken
- Praktische tips om in balans te blijven, zelfs op moeilijke momenten

Waarom deelnemen?

- Ontwikkel een beter inzicht in jezelf
- Leer omgaan met je gevoelens op een gezonde manier
- Ontmoet andere jongeren die met dezelfde uitdagingen te maken hebben
- Krijg praktische tools die je dagelijks kunt gebruiken

Praktisch

Voor wie? jongeren van het eerste tot het zesde middelbaar
Aantal sessies? 4 sessies van 9u tot 12u

Wanneer?
19/03/2025
30/04/2025
14/05/2025
28/05/2025

Inschrijvingsdeadline?
12/03/2025

Waar? Citadel, gebouw 10,
Arktos, 3290 Diest

Hoe? De sessies gaan door bij 4 deelnemers, met een maximum van 10.

In samenwerking met:

