



EUREKA!

Word een echte gevoelsexpert!

Wat is EUREKA! – BOOST CAMP?

BOOST CAMP IS EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWDE GROEPSTRAINING DIE KINDEREN EN JONGEREN HELPT OM HUN GEVOELENS BETER TE BEGRIJPEN EN ERMEE OM TE GAAN.

VEEL JONGEREN VOELEN EMOTIES INTENS MAAR WETEN NIET HOE ZE DIE MOETEN REGULEREN. IN DEZE TRAINING LEREN ZE STAP VOOR STAP HOE EMOTIES WERKEN, HOE SPANNING ZICH IN HET LICHAAM TOONT EN HOE ZE ZICHZELF OPNIEUW TOT RUST KUNNEN BRENGEN.

WE COMBINEREN GESPREK, ERVARING EN SENSORISCHE OEFENINGEN ZODAT JONGEREN NIET ALLEEN BEGRIJPEN WAT ER GEBEURT, MAAR HET OOK ÉCHT LEREN VOELEN EN TOEPASSEN.

Voor wie is deze training?

VOOR GEVOELIGE/ SENSITIEVE KINDEREN EN JONGEREN WELKE EMOTIES HEVIG ERVAREN EN ER LAST VAN HEBBEN. BIJVOORBEELD, ANGSTEN, HYPERVENTILATIE, EETPROBLEMEN, VERSLAVINGEN (ZOALS GAMEN), VLUCHTGEDRAG (ALLEEN WILLEN ZIJN), ZELFBESCHADIGING (ZOALS KRASSEN).

Praktisch

📍 LOCATIE PRAKTIJK HAGELAND
SPARRENSTRAAT 1, 3300 KUMTICH

 DATA NAJAAR 2026

29 SEPTEMBER (START) - 13 OKTOBER - 27 OKTOBER -
10 NOVEMBER - 24 NOVEMBER - 8 DECEMBER

🕒 UREN

GROEP 1: 17:00 TOT 18:30 UUR

GROEP 2: 18:35 TOT 20:05 UUR

👥 DEELNEMERS MINIMUM 6 – MAXIMUM 8

💪 TRAINERS

JOHAN WEIGL KLINISCH ORTHOPEDAGOOG
RELATIE & GEZINSTHERAPEUT
CAITLIN LUYPAERTS THERAPEUT
READAPTATIEWETENSCHAPPEN



EUREKA!



Belangrijk om te weten

HET PROGRAMMA IS GESUBSIDIEERD WAARDOOR DE DEELNEMERS GEEN EIGEN BIJDRAGE HOEVEN TE BETALEN, MITS EEN AANTAL VOORWAARDEN:

- DEELNEMERS WORDEN VERWACHT OM AAN ELKE SESSIE DEEL TE NEMEN.
- HET IS NIET MOGELIJK OM EEN DEEL VAN DE TRAINING TE VOLGEN.
- HET EINDGESPREK IS NIET VERPLICHT, MAAR WORDT WARM AANBEVOLEN.
- DE GROEPEN BESTAAN UIT MINIMAAL 4 EN MAXIMAAL 10 DEELNEMERS.
- DE DEELNEMERS KRIJGEN EEN WERKBOEK MEE, HET IS DE BEDOELING DAT DE OUDER(S) HELPEN BIJ DE OPDRACHTEN. WIJ ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR ONGEVALLEN EN/OF DIEFSTAL EN EEN FAMILIALE VERZEKERING IS VERPLICHT.

Wat is Emotieregulatie?

IN DEZE TRAINING LEER JE WAT GEVOELENS EN EMOTIES ZIJN EN HOE JE DEZE BETER KAN BEGRIJPEN EN ERMEE OMGAAT, ZODAT JE RUSTIG EN STERK VOELT. WE OEFENEN SLIMME MANIEREN OM EMOTIES TE HERKENNEN EN TE STUREN, ZODAT JE ZELFVERZEKERDER EN GELUKKIGER WORDT.

DE DEELNEMERS LEREN BIJVOORBEELD:



Aanmelden?



WWW.GROEPSPRAKTIJK-
HAGELAND.BE/INFO-AANMELDING

Inhoud

EERSTE 3 SESSIES IK LEER ONTSPANNEN. IK BELEEF MIJN GEVOELENS. IK AANVAARD EN HOU VOL ALS HET EVEN TEGENZIT.

LAATSTE 3 SESSIES IK KAN MEZELF MOTIVEREN IK ZIE WAT HELPT. IK ZIE DAT IK ZELF DE CONTROLE HEB.



Psychewijzer



EERSTELIJNS
PSYCHOLOGISCHE ZORG
VLAAMS-BRABANT

