GROEPSTRAJECT

RUIMTE VOOR GELUK

Herken je dat? Een hoofd dat maar blijft tollen vol 'wat als...'-gedachten en grijze wolken?
Tijdens de groepstraining Ruimte voor geluk ontdekken we samen hoe je angst en somberheid kunt ombuigen naar rust en zelfvertrouwen. Samen lachen, leren en lichter weer naar huis.

Wat we gaan doen:

- We leren begrijpen waarom je je soms bang of somber voelt
- We doen rustige oefeningen die ervoor zorgen dat die zware spanning in je spieren en je buik helemaal verdwijnt.
- Je deelt ervaringen met andere kinderen en ontdekt hoe fijn het is om te merken dat je er niet alleen voor staat.

VOOR WIE?

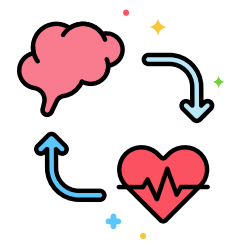
Leerlingen 4e ,5e en 6e leerjaar

PRAKTISCH

Woensdagmiddag 15u - 16u30
Data: 6/01-13/01-20/01-27/07-3/02
Supportersessie op 3/02 vanaf 16u (ouders sluiten een half uurtje mee aan)
Locatie: De koepel Neeroeteren, spilstraat 9
Kostprijs: gratis

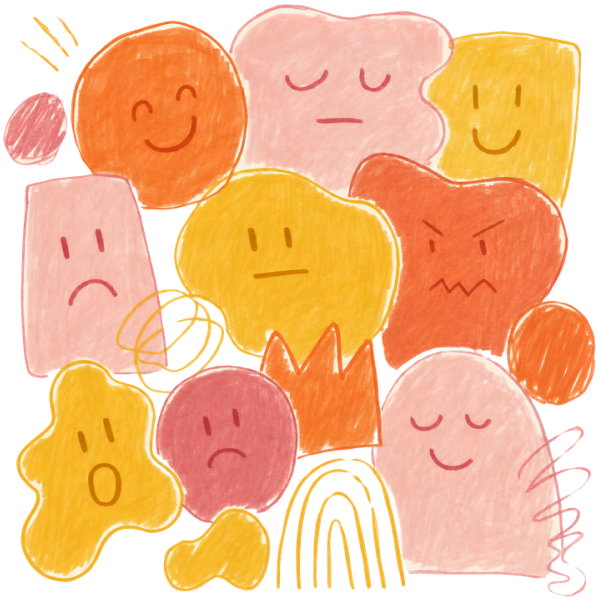
Dit aanbod kadert binnen de eerstelijns psychologische zorg en wordt gerealiseerd in samenwerking met de netwerkenGeestelijke Gezondheidszorg Limburg (www.ggzlimburg.be).

Geerdens Tanja - Klinisch psycholoog en Chris Hindrikx - Toegepaste psycholoog



GRATIS AANBOD VOOR KINDEREN

We komen 5 x gedurende 1.5u samen in een klein groepje waarbij we samen spelen en leren. Het laatste half uur van sessie 5 zijn ouders en supporters welkom voor een kort toonmoment van het traject.



CONTACT en INSCHRIJVING

Voor vragen of meer informatie, aarzel dan niet om contact op te nemen.
Dat kan via mail naar:
chris.hindrikx@gmail.com
tanjageerdens2@gmail.com

Inschrijven kan via de volgende link:
https://forms.gle/B1EPtmqh8yZK5cGQA