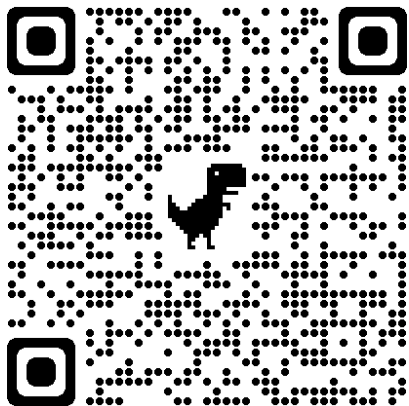


Hoe aanmelden?

Denk jij dat je baat hebt bij de EUREKA training?



CONTACTGEGEVENS

CGG Ahasverus vzw

02 80 101 80

Delphine.kerckhove@yuneco.be

www.ahasverus.be



EuREKA

Groepstraining emotieregulatie

PRIVACY POLICY

Uiteraard vinden we het heel belangrijk om zorgvuldig met je gegevens om te gaan. Informatie wordt dan ook niet gedeeld met externen zonder jouw toestemming.

Heb je toch vragen over de manier waarop we met je persoonlijke info omgaan? Wat we juist bewaren en hoe lang?

Kijk dan zeker op de website, daar vind je onze privacy policy (onder tabblad praktisch). Ook kan je steeds onze contactpersoon hierover mailen via DPO@ahasverus.be.



Voor wie?

De EuREKA groepstraining is voor jongeren tussen 12 en 16 jaar die moeite ervaren in het omgaan met hun emoties.

Emoties horen bij het leven, iedereen krijgt wel eens te maken met emotionele gebeurtenissen. De manier waarop we omgaan met deze emoties noemen we emotieregulatie. Dit oefent een rol uit op hoe we ons als jongere ontwikkelen.

Daarnaast speelt emotieregulatie ook een belangrijke rol in de ontwikkeling en instandhouding van verschillende psychische problemen, zoals depressieve klachten, angst, eetproblemen, verslaving, zelfverwonding, gedragsproblemen,

Vind jij het lastig om op een goede manier om te gaan met vervelende gevoelens? Dan is deze groepstraining misschien wel iets voor jou.

Wat doen we?

Door middel van deze groepstraining willen we jongeren technieken aanreiken om beter om te kunnen met vervelende gevoelens.

Binnen de driedaagse training komen volgende zaken komen aan bod:

- Begrijpen hoe ons lichaam reageert op stress
- Ademhalings- en spierontspanning
- Bewust worden van eigen gevoelens en waarom deze belangrijk zijn
- Leren analyseren waarom een bepaald gevoel er is
- Aanleren van verschillende strategieën om met gevoelens om te gaan

Praktisch

De training vindt gedurende 4 dagen plaats in CGG Ahasverus (Auguste Demaeghtlaan 51, 1500 Halle), telkens van 09u30 tot 13u. Deelname aan deze training is gratis.

Data:

- Maandag 08/07/2024
- Dinsdag 09/07/2024
- Woensdag 10/07/2024
- Vrijdag 12/07/2024

Breng zelf gerust een tussendoortje en iets om te drinken mee.