

Groepstraining
LEREN MENTALISEREN
(18-35 jaar)

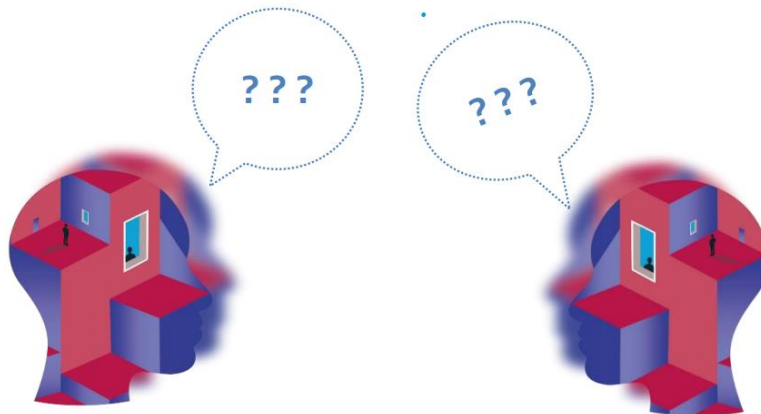
Groepstraining Leren Mentaliseren

Een Introductie tot Mentalisatie-Bevorderende Therapie (MBT-i)

De manier waarop we reageren en ons gedragen wordt beïnvloed door onze emoties, gedachten, verlangens, behoeften... Mentaliseren betekent dat we **nadenken over onszelf en anderen**. We **proberen ons eigen gedrag en dat van anderen te begrijpen** vanuit onze gedachten, gevoelens en verlangens. In deze groepstraining staan we stil bij wat zich afspeelt in ons eigen hoofd en in dat van anderen en hoe dit onze interacties beïnvloedt. Als we sterker worden in mentaliseren, worden we ook sterker in het kunnen omgaan met onszelf en anderen.

In het dagelijks leven mentaliseren we vaak automatisch, maar wanneer we intense emoties ervaren zoals verdriet of kwaadheid, of als we gevoelig zijn voor psychische klachten, kan ons mentaliseren onder druk komen te staan. Gebrekkige mentaliserende vaardigheden hangen vaak samen met **depressie- en angstklachten, problemen in het contact met anderen of emotionele overspoeling**.

Mentaliserende vaardigheden versterken ligt aan de basis van heel wat psychologische behandelingen. In deze groepstraining verstevigen we deze vaardigheid: door middel van **psycho-educatie en ervaringsgerichte oefeningen** leren we beter mentaliseren. We gaan op zoek naar hoe deze vaardigheden overeind kunnen blijven in moeilijkere en meer emotionele situaties. Dit helpt ons om meer controle te krijgen over onze emoties en ons gedrag, en versterkt ons gevoel van veiligheid in relatie tot anderen.



Voor wie?

De groepstraining richt zich tot volwassenen (**18-35 jaar**) die **moeilijkheden ervaren in het omgaan met hun emoties en relaties met anderen**. Bijvoorbeeld mensen die zich vaak onbegrepen voelen, niet goed begrijpen waarom anderen op een bepaalde manier reageren, emotioneel overspoeld raken... Van de deelnemers wordt gevraagd dat ze actief meedenken tijdens de sessies.

Dit programma kan op zichzelf bestaan of dienen als voorbereiding of onderdeel van een psychologische behandeling gezien we niet uitgebreid ingaan op het individuele verhaal van de deelnemers.

Hoe en wanneer?

De groepstraining bestaat uit **11 wekelijkse sessies** van twee uur (min. 6, max. 8 deelnemers). We voorzien voor elke deelnemer een individueel kennismakings- en afrondingsgesprek.

De sessies gaan door op **dinsdagavond**.

Waar?

CGG Largo, Sint-Hubrechtsstraat 20, 8800 Roeselare

Kostprijs?

Deelnemers betalen €11 per bijeenkomst (4€ bij verhoogde tegemoetkoming). De totaalprijs bedraagt €132 (€48 bij verhoogde tegemoetkoming). In deze prijs is een werkboek en individueel kennismakings- en afrondingsgesprek inbegrepen. De betaling van het totale bedrag gebeurt op het einde van het kennismakingsgesprek.

Aanmelden?

Aanmelden kan telefonisch op 051/25.99.30 of per mail via roeselare@cgglargo.be.

Na aanmelding (door een verwijzer of de cliënt zelf) nodigen we de cliënt uit voor een kennismakingsgesprek om na te gaan of de training aangewezen is.