

Aanmelden ?

Telefonisch:
051/25.99.30

Per mail:
roeselare@cgglargo.be

Na aanmelding volgt
een kennismakingsgesprek
om na te gaan of
de training geschikt is voor jou.

Waar ?

CGG Largo
Sint-Hubrechtsstraat 20 • 8800 Roeselare

Kostprijs ?

€11 per bijeenkomst
(€4 bij verhoogde tegemoetkoming)

De totaalprijs bedraagt €132 (of €48).
Individuele kennismaking,
nabespreking en werkboek
inbegrepen.

De betaling van het totale bedrag
gebeurt op het einde van
het kennismakingsgesprek.

ROESELARE
IEPER
VEURNE
DIKSMUIDE

Groepstraining Leren Mentaliseren

Een introductie tot
Mentalisatie-
bevorderende
Therapie (MBT-i)

Largo

 CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
LARGO

Groepstraining: leren mentaliseren

Mentaliseren betekent de mogelijkheid hebben na te denken over de eigen innerlijke wereld en die van anderen (gevoelens, verlangens, gedachten ...)

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. Hierover kunnen nadenken helpt ons om ons veiliger te voelen in relatie tot anderen.

We krijgen meer controle over onze emoties en kunnen de beweegredenen van anderen beter begrijpen.

Moeilijk kunnen mentaliseren hangt vaak samen met depressie- en angstklachten, problemen in het contact met anderen of emotionele overspoeling. Mentaliserende vaardigheden versterken ligt dan ook aan de basis van heel wat psychologische behandelingen.

In deze interactieve groepstraining trachten we dit te doen door middel van psycho-educatie en ervaringsgerichte oefeningen. We gaan op zoek naar hoe ons mentaliserend vermogen overeind kan blijven in moeilijkere en meer emotionele situaties.



Voor wie ?

Volwassenen (18-35 jaar) die moeilijkheden ervaren in het omgaan met hun emoties en relaties met anderen. Bijv. mensen die zich vaak onbegrepen voelen, reacties van anderen moeilijk begrijpen, emotioneel overspoeld raken ...

Dit programma kan op zichzelf bestaan of dienen als voorbereiding of onderdeel van een psychologische behandeling. We gaan niet uitgebreid in op het individuele verhaal van de cliënt.

Wanneer ?

11 wekelijkse sessies op dinsdagavond. We starten bij voldoende inschrijvingen.