



## VEERKRACHT & EMOTIONELE REGULATIE

ELP Traject Netwerk SaRa  
Nieuwe start op 14/10  
8 Maandagen om 13u - Prijs 20€

Intake & Inschrijven per mail  
Bij psychologe Sofie Bettens  
[Sofie.bettens@conciente.be](mailto:Sofie.bettens@conciente.be)



We werken rond rust en ontspanning,  
zelfvertrouwen, veerkracht, emotie regulatie...

We gaan samen op zoek naar manieren om tot  
rust te komen, om te gaan met stress,  
om te gaan met emoties.

We ontmoeten elkaar in een fijne sfeer  
& ankeren in onszelf.



### ***VEERKRACHT & EMOTIONELE REGULATIE***

***SOFIE BETTENS en MIEKE BOMBEKE***

We maken gebruik van verschillende technieken en methoden: ademhaling, focussen, lichaamsgerichte oefeningen, muziek, psychodrama, gesprek, psychoeducatie,...

We werken therapeutisch rond rust en ontspanning, zelfvertrouwen, veerkracht, emotie regulatie. In de groep is ruimte voor individuele verhalen en noden. We zetten in op stabilisatie en veiligheid om vandaaruit ruimte te kunnen creëren voor emotionele verwerking en groei.

#### **Praktisch**

- **Traject:** 8 sessies
- **Voor:** Volwassenen
- **Data:** 14 en 21 oktober, 4, 18 en 25 november, 2, 9 en 16 december
- **Uur:** Maandag om 13u
- **Adres:** Atelier Lange Elzenstraat 46, 2018 Antwerpen
- **Prijs:** 2,5 euro per sessie
- **Groep:** max. 8 deelnemers

**Inschrijven** enkel mogelijk na individueel kennismakingsgesprek, kostprijs: gratis of 4/11 euro. Meld je aan per mail bij psychologe Sofie Bettens: [Sofie.bettens@conciente.be](mailto:Sofie.bettens@conciente.be)