

groepsaanbod: ervaringsgerichte groepstherapie

voor wie?

Ben je geïnteresseerd in wat je gevoelens willen zeggen over je leven en hoe je ze kan begrijpen?

Heb je soms last van een kritische houding ten opzichte van jezelf, of heb je de indruk dat anderen jou steeds bekritisieren?

Zou je meer evenwicht willen vinden

Vraag je je soms af wat de zin van je leven is en hoe je een meer voldoeninggevend leven zou kunnen leiden?

En ...

Ben je bereid om samen met anderen hierrond te werken?

Dan ...

Kan deze groep je eventueel verder helpen in je groeiproces.

wat bieden we aan?

We werken in een groep van maximum acht mensen via vier modules van telkens drie maanden. De modules hebben steeds een andere focus om aan jouw moeilijkheden te werken. Je kan ervoor kiezen om één of meerdere modules te volgen naargelang jouw moeilijkheden en hulpvraag. Of je kan ook het hele traject volgen. Als je beslist om met een module te beginnen dan word je verwacht om deze module helemaal af te werken.

In de groep gaan we aan de slag met ervaringsgerichte oefeningen. Deze helpen je leven op het gebied van de actuele module te verkennen en te veranderen. Het stilstaan bij en reflecteren op jouw eigen ervaringen, de onderlinge uitwisseling met de groepsleden, de feedback van anderen en het experimenteren met nieuw gedrag helpen je hierin vooruit.

Module 1: Mijn gevoelens als kompas

Module 2: Omgaan met mijn innerlijke criticus

Module 3: Evenwicht vinden in mijn relaties

Module 4: Op zoek naar een zinvol leven

doelstellingen

De bedoeling van deze groepstherapie is meerzijdig:

- Je helpen een aanvaardende houding te ontwikkelen ten opzichte van jezelf en je gevoelens.
- Jouw belevingen en je gevoelens kunnen hanteren als een kompas in je leven.
Ze vertellen je wat belangrijk en waardevol is voor jou en geven richting bij beslissingen.
- In relaties met anderen meer in contact kunnen blijven met wat je zelf wil, zonder dat je het contact met de andere zou verliezen.
- Je helpen nagaan wat echt belangrijk is voor je in je leven en hoe je daar echt voor zou kunnen gaan.

hoe aanmelden?

Als je geïnteresseerd bent, neem contact op met ons centrum voor een (gratis) kennismakingsgesprek. In één of twee ontmoetingen bekijken we samen of ons aanbod inderdaad een antwoord kan bieden op jouw problemen. Als dit het geval is kan je bij het begin van de volgende module aansluiten bij de groep. Eens je met een module begonnen bent, word je verondersteld elke sessie bij te wonen. Op het einde van elke module hebben we twee evaluatiesessies om te kijken naar jouw vooruitgang. Je kan dan ook beslissen of je in de volgende module verder wil gaan met de groep.

praktisch

Wanneer?

Elke maandagvoormiddag van 10u30 tot 12u

Prijs?

€ 11 per keer, eens je gestart bent wordt je veronderstelt elke sessie bij te wonen.

(Zoals bij alle therapievormen in de CGG wordt de prijs aangepast voor mensen in financieel kwetsbare situaties).

Begeleiding

Véronique Goossens en Arpi Süle, beiden psychotherapeuten werkzaam in CGG Brussel deelwerking Zuid

Plaats en info

CGG Brussel deelwerking Zuid
Van Volxemlaan 169 - 1190 Vorst
Tel: 02/344 46 74
www.cgg-brussel.be
e-mail: zuid@cgg-brussel.be