

Omgaan met moeilijke en heftige emoties

Emoties. Een sneller kloppend hart. Zwetende handen. Tranen die komen. Een ontspannen blij gevoel. Woedend schelden. Knikkende knieën. Kriebels in je buik ...

Emotie is een combinatie van racende zenuwen, hormonen die hun werk doen, en veranderende spierspanning. Het lichaam reageert op wat is of komt. Het zet even het denken opzij en vertelt ons wat we van iets vinden of verwachten, of wat volgens ons dreigt.

Voor wie aan te raden?

Werken je emoties soms beangstigend en bedreigend omdat ze zo krachtig kunnen zijn? Geven je emoties jou extra spanning en schrikken ze andere mensen af? Maken je emoties het je moeilijk om helder te denken en werkzame oplossingen te vinden voor je problemen? Voelt het alsof je de grond onder je voeten kwijt bent? Ben je op zoek naar houvast? Denk je negatief over jezelf? Heb je moeite met het reguleren van je emoties en heb je heftige emotionele reacties? Heb je het gevoel dat je onder je eigen emoties lijdt? ...

Doel van de training

Je leert emoties te herkennen en benoemen. Je krijgt zicht op hun functies. Je leert vaardigheden om tot een groter bewustzijn te komen van jezelf in relatie tot je omgeving. Op die manier krijg je meer controle over jezelf. Je vindt meer evenwicht. Je leert stilstaan met je gevoelens en gedachten en leert te voorkomen dat je impulsief tewerk gaat of je gedrag laat afhangen van je stemming. Je kan beter kiezen op welke manier je met je gevoelens omgaat. Je vermindert je emotionele kwetsbaarheid en zorgt voor een toename van positieve emoties. Samen gaan we op zoek naar hulpmiddelen in het reguleren van je heftige emoties ...

Praktisch: module van 6 sessies

Trainers: Linda Mommen en Sofie Magon

Data: 6 donderdagavonden, 9, 16 februari, 1, 8, 15 en 22 maart 2012

Uur: 19u00-21u00

Locatie: Rosalie De Blockstraat 31, 3520 Zonhoven (zie tabblad contactgegevens voor de wegbeschrijving)

Prijs: € 120 voor 6 avonden

Inschrijving: via mail : info@lindamommen.be, na betaling is uw inschrijving definitief. De training gaat door bij voldoende inschrijvingen. Minimum 6 deelnemers, maximum 12 deelnemers.

Rekeningnummer: vermeldt uw naam en "Omgaan met heftige emoties" :
IBAN BE63 0682 4860 9108 BIC: GKCCBEBB

Indien meer inschrijvingen wordt de training op een later tijdstip herhaald.