

Nieuwe groepssessies eerstelijnspsycholoog

Sinds meer dan een jaar kan je in het gemeentehuis in Gingelom terecht voor een consultatie met een eerstelijnspsycholoog. Mensen met lichte psychische problemen worden er geholpen vóór die klachten uit de hand lopen.

Naast de individuele sessies worden er ook groepssessies georganiseerd. Vanaf 13/01/2025 start een nieuwe reeks laagdrempelige groepstrainingen. Gedurende vijf weken, elke week één sessie, werk je samen met lotgenoten aan je persoonlijke doelen. Voel je niet langer alleen en geef jezelf de kans op een nieuwe start. De sessies zijn er zowel voor jongeren als voor volwassenen. Deelnemen kost € 2,50/sessie.

Hieronder vind je enkele groepssessies die na nieuwjaar van start zullen gaan:

Vanaf nu mag ik ook voor mezelf zorgen! Geef jezelf de aandacht die je verdient!

Zorg je altijd voor anderen en vergeet je jezelf? Deze training helpt je om zonder schuldgevoel tijd en aandacht aan jezelf te besteden en je eigen mentale en fysieke veerkracht te verhogen.

Perfect imperfect vanaf nu! Stuur je innerlijke criticus met vakantie en leer loslaten!

Ben je moe van die constante drang om alles perfect te doen? In deze vijfdelige groepssessie ga je de strijd aan met perfectionisme en geven we onze innerlijke criticus een welverdiende pauze.

Social skills unlocked: Van (sociale) angst naar zelfvertrouwen en verbinding

Voor 12-15 jaar en 15-18 jaar - sociale vaardigheidstraining. Vind je het moeilijk om voor de klas te spreken, het woord te nemen of nieuwe mensen te ontmoeten of aan te spreken? We leren je stap voor stap hoe jij zelfzekerder kunt worden in sociale situaties.

Game on tegen gameverslaving - jouw zelfcontrole, jouw game!

Voor 12-15 jaar en 15-18 jaar. In deze training leer je hoe je je gamegedrag in balans brengt, nieuwe levels bereikt in je echte leven én nog steeds kunt genieten van gamen.

Angst de baas om weer veerkrachtig en ontspannen te leven

Wil je meer grip krijgen op je angst en rust vinden in je dagelijks leven? In deze training leer je praktische technieken om je angsten aan te pakken en meer zelfvertrouwen op te bouwen.

Nooit meer alleen in eenzaamheid: samen bouwen aan veerkracht en verbinding

Voel jij je soms alleen, ook al ben je niet alleen? In de training leer je op een leuke en laagdrempelige manier hoe je makkelijker contact maakt en meer verbinding in je leven krijgt.

Beter slapen kan je leren

Waarom lig ik steeds wakker? Waarom kan ik niet doorslapen? Hoe krijg ik het rustig in mijn hoofd? Waarom kan ik niet zonder slaapmedicatie? Zijn deze vragen herkenbaar? Dan is deze slaaptraining iets voor jou. Slecht slapen of een ongezond bioritme vertalen zich immers vaak in moeilijkheden om overdag goed te functioneren en hebben dikwijls ook een negatief effect op je stemming en veerkracht.

Faalangst bij jongeren - leren sterk staan in momenten van onzekerheid

Heb jij als jongere ook het gevoel dat je altijd moet presteren? Ben je bang dat het je allemaal niet zal lukken? Durf je niet te spreken in het bijzijn van anderen of voor de klas? Dan is onze training zeker iets voor jou!

Het volledige overzicht en meer uitgebreide info vind je op de website www.all4people.be.

Inschrijven kan via deze website of door een e-mail te sturen naar jessie@jlt-consulting.be, telefonisch via 0498 43 11 16 of via de dienst welzijn op het nummer 011 88 04 71.