

Aanbod

- Gesprekstherapie
- Individuele Mindfulness (MBCT-Aandachtgerichte Cognitieve Therapie) - Cognitieve gedragstherapie
- Individuele assertiviteitstraining
- Psychodiagnostisch testonderzoek
- Mindfulness meditatie-dagen
- Workshops en lezingen
- Supervisie

Belangrijke informatie:

CM Midden-Vlaanderen steunt leden die een training Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) volgen om herval van depressie tegen te gaan. Deze tussenkomst geldt ook indien u in mijn praktijk individueel Mindfulness therapie volgt. Er is een gedeeltelijke terugbetaling mogelijk tot 200 euro per CM-lid.

Thema's

- Toenemen van zelfbewustwording via Mindfulness
- Vergroten van zelfacceptatie en zelfondersteuning
- Angst- en stemmingsstoornissen
- Stresshantering
- Burn-out
- Omgaan met hooggevoeligheid
- Psychologische begeleiding rondom zwangerschap
- Werken rond assertiviteit- zelfbeeld
- Emotionele verwerking en rouw
- Persoonlijkheidsmoeilijkheden
- Begeleiding bij chronische ziekte en pijn
- Emotie- en gedragsregulatie

Doelgroep

Jong volwassenen (vanaf 17jr), volwassenen en ouderen

Relevante training

Licentiate in de klinische psychologie (RUG) - erkend aandachtgerichte cognitieve therapeute (mindfulness) - trainer Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL) - relaxatietherapeute - assertiviteitstrainer