

Young minds, strong hearts

DE ZOEKTOCHT ROND EMOTIES EN IDENTITEIT

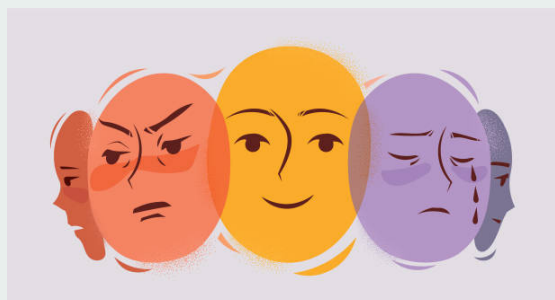
WAT?

De jongvolwassenheid is een emotioneel woelige periode waar jongeren voor heel wat uitdagingen komen te staan. De zoektocht naar je identiteit en alle emoties die dit teweegbrengt, kan complex zijn. Daarom vinden we het belangrijk om hier samen over te spreken en ervaringen uit te wisselen. Op deze manier kan je ervaren dat je hier niet alleen in bent. Daarnaast hopen we je op weg te helpen in de zoektocht naar jezelf en je emoties.

Aan de hand van **twee verschillende modules** willen we dieper stilstaan bij beide thema's. De modules kunnen **los van elkaar gevolgd** worden of opeenvolgend.

Module 1: Emotieregulatie

Bij ons staat het verkennen en begrijpen van emoties centraal, waarbij we een ervaringsgerichte aanpak hanteren. We nemen de tijd om te begrijpen wat emoties zijn, waar ze vandaan komen en hoe je er effectief mee kunt omgaan.



Module 2: Identiteit

In deze sessies onderzoeken we samen wie je bent. We verkennen waarom een identiteit belangrijk is en ontdekken jouw unieke kwaliteiten. Samen staan we stil bij wat jou definieert en waar jouw interesses liggen. We wisselen samen ervaringen uit en gaan er op een creatieve manier mee aan de slag.



VOOR WIE?

Ben je **tussen de 16 en de 25 jaar** en heb je goesting om met andere jongvolwassenen dingen te ervaren en te onderzoeken?

- Wil je de zoektocht aangaan hoe je met jouw emoties kan omgaan? Schrijf je in voor module 1.
- Wil je jezelf beter leren kennen? Schrijf je in voor module 2.

Je kan ook beide modules volgen, schrijf je dan voor elke module apart in!

Young minds, strong hearts

DE ZOEKTOCHT ROND EMOTIES EN IDENTITEIT

WANNEER EN WAAR

Module 1

5 sessies rond **emotieregulatie**:

- 28/07
- 29/07
- 04/08
- 05/08
- 11/08

Telkens van **14u30 tot 16u30**

Module 2

5 sessies rond **identiteit**

- 12/08
- 18/08
- 19/08
- 25/08
- 26/08

Telkens van **14u30 tot 16u30**

Het is aangewezen dat je op **alle** (ingeschreven) **sessies** aanwezig bent. We kunnen een afwezigheidsattest voor school/werk voorzien.

Locatie

Beide modules gaan door op dezelfde locatie.

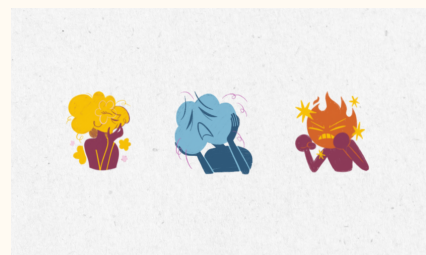
CGG VAGGA

Belgiëlei 147a
2018 Antwerpen

INSCHRIJVEN

Bespreek je deelname met je therapeut. En schrijf je in **via de online formulieren** op de website, zie QR-code.

Een week voor de start van de groep ontvang je van ons een mailtje met meer informatie.



CONTACT INFO

Door: Laura Ryckbosch en
Melina Versyck

Email: laura.ryckbosch@vagga.be

Telefoon: 03/256 91 00