



(NOTHING) MORE THAN FEELINGS

Emoties als kompas

Onder leiding van cliëntgericht psychotherapeut & dramatherapeut Katrin Lohmann

THERAPIE IN GROEP

Voel je soms 'teveel' - van hetzelfde of wordt je soms overspoeld door bepaalde emoties? Of voel je juist 'te weinig' - en lijkt je soms verstart of verdoofd? Zit jij vast in geautomatiseerde emotionele reacties zoals de flight, fight of freeze modi? Loop je vast in bepaalde emotionele patronen die jou niet (meer) helpen?

In dit aanbod staan we stil bij onze kwetsuren en kwetsbaarheid en experimenteren we met nieuwe manieren om met emoties om te gaan.

Uitgangspunt is de **Emotion Focused Therapie (EFT)**, een empirisch onderbouwde emotie-gerichte, humanistische behandeling ontwikkeld door Greenberg, Elliott, Watson, Goldman en Rice. Binnen EFT leren wij emoties te benutten als kompas:

- ✓ Emoties vertellen ons iets over het belang en de betekenis van een situatie of relatie
- ✓ Emoties vertellen ons wat wij willen en nodig hebben
- ✓ Emoties connecteren ons met onszelf en anderen
- ✓ Emoties motiveren ons tot handelen

We werken **ervaringsgericht**, en gebruiken heel wat methoden uit Gestalt, psychodrama, **dramatherapie** en natuurlijk EFT - denk aan rollenspel, verbeelding- en expressie oefeningen, Life-Writing, stoelenwerk e.a.

Op die manier verkrijg je nieuwe perspectieven op je eigen ervaringen en thema's.

PRAKTISCH

Doorlopende groep van minimaal 4 tot maximaal 8 deelnemers

Tweewekelijks op donderdag tussen 20:00 – 21:20

Je engageert je voor 1 individuele intake en minimaal 3 groep sessies

Therapie in groep 36€/ sessie, Intake 65€/ sessie, gedeeltelijke terugbetaling mogelijk afhankelijk van mutualiteit

Plaats groepspraktijk Conciënte Antwerpen Zuid, Haantjeslei 101

Aanmelding & vrijblijvende info bij katrin.lohmann@conciente.be

