

GROEPSTRAJECT EMOTIEREGULATIE

LEER EMOTIES BEGRIJPEN,
VERDRAGEN EN REGULEREN.

Praktische vaardigheden voor meer
rust, veerkracht en emotionele balans.

Aangeboden binnen de RIZIV-conventie
eerstelijnspsychologische zorg via Netwerk SaRA.
9 sessies · € 2,50 per sessie



Wat is IPER?

IPER is een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd groepstraject voor volwassenen vanaf 24 jaar die meer grip willen krijgen op stress, overprikkeling en intense emoties. Je leert concrete vaardigheden om je zenuwstelsel te reguleren en op een gezonde manier met emoties om te gaan.

Vaardigheden vóór verhalen

IPER is een vaardigheidstraining, geen groepstherapie. Je hoeft persoonlijke trauma's of moeilijke ervaringen niet in de groep te delen.

Wat leer je?



Je zenuwstelsel begrijpen

Herken stressreacties en leer signalen van spanning eerder opmerken.



Spanning reguleren

Ontdek praktische technieken om je lichaam en zenuwstelsel tot rust te brengen.



Omgaan met emoties

Leer emoties herkennen, begrijpen en verdragen zonder erdoor overspoeld te raken.



Veerkracht versterken

Ontwikkel zelfcompassie en leer handelen vanuit wat voor jou belangrijk is.

Interesse in IPER?
Scan de QR-code en registreer
vrijblijvend je interesse.

