**Training in mildheid en vriendelijkheid**

**Hoe tem je jouw innerlijke criticus?**

**Dit laagdrempelig groepsaanbod** richt zich op volwassenen (18+) die hun interne criticus willen leren verstillen en leren meer vriendelijk en milder met zichzelf om te gaan in hun dagelijks leven.

In deze reeks komt het volgende aan bod:

* Innerlijke patronen leren herkennen zoals perfectionisme, zelfkritiek, zelftwijfel, laag zelfbeeld.
* De functie en de gevolgen van schaamte, zelfkritiek en schuldgevoelens.
* Inzicht in wat de positieve invloed kan zijn van mildheid en zelfcompassie in ons dagelijks leven en op ons mentaal welzijn.
* Inzicht krijgen in de oorzaken en gevolgen van (chronische) stress en spanning.
* Lichamelijke spanningen verzachten en hoe we innerlijke onrust kalmeren via lichaamsgerichte technieken.
* Hoe we met tegenslagen, teleurstellingen, kritiek, negatieve levensgebeurtenissen, falen kunnen omgaan vanuit vriendelijkheid en zelfcompassie via ervaringsgerichte oefeningen.
* We leren hoe we vanuit een vriendelijke houding onszelf kunnen toespreken en ondersteunen in het dagelijks leven of in moeilijke situaties via schrijfopdrachten.

Dit alles leren en oefenen we in een kleine groep van maximum 8 deelnemers.

**TRAINERS:** Deze groepsessies worden gegeven door **Elfi Maassen** (klinisch psycholoog, oplossingsgericht therapeut en integratief psychotherapeut) en **een collega klinisch psycholoog van PsyBrugge.**

**WANNEER:** U schrijft zich in voor een reeks, bestaande uit vier sessies.

* **Reeks 6: 16/11, 30/11, 7/12, 14/12: 10u45 tot 12u15 (geconventioneerd)**

**KOSTPRIJS:** Geconventioneerd: 4 x 2.5 euro.

**INSCHRIJVEN:** Gelieve te mailen naar e.maassen@psybrugge.be en de volgende gegevens door te geven:

* Reeksnummer
* Naam en familienaam
* Geboortedatum
* Rijksregisternummer
* Telefoonnummer

Indien u meer informatie wenst, kunt u ook bellen naar 0493 13 44 59 (Elfi Maassen) of mailen naar e.maassen@psybrugge.be