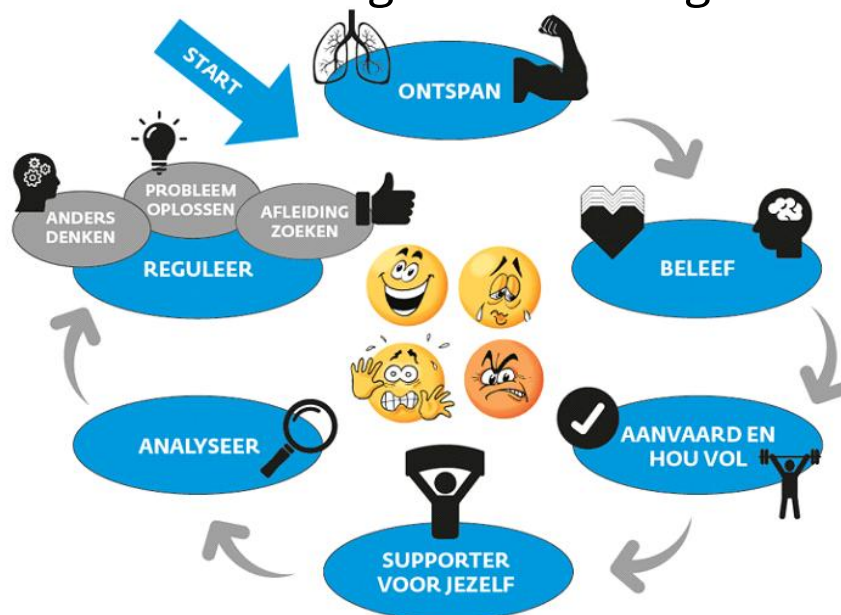


BOOST CAMP - EuREKA

Emotie-regulatie-training



Intake

Kennismakingsgesprek

Klinisch Orthopedagoog & Psychotherapeut
Johan Weigl

Praktijk Hageland
Sparrenstraat 1
3300 Kuntich (Tienen)

6 groepssessies

90 min

Trainers:

Reeks 1: eerste semester Caitlin Luybaerts
dinsdagen sep -dec 2025 Therapeut Readaptatiewetenschappen

Reeks 2: tweede semester Johan Weigl
Dinsdagen – jan – april 2026 Klinisch Orthopedagoog
Relatie & Gezinstherapeut

Eindgesprek

individueel met ouder(s)
Klinisch Orthopedagoog & Psychotherapeut
Johan Weigl

Online of fysiek bij de praktijk.

Wie en hoe laat?

Groep 1: Kinderen (basisschool)
17:00 tot 18:30 uur

Groep 2: Jongeren (middelbaar)
18:35 tot 20:05 uur

Wat zijn de data? 2025-2026

Reeks 1: eerste semester
Dinsdagen: 23/09, 07/10, 21/10,
04/11, 18/11, 02/12/2025

Reeks 2: tweede semester
Dinsdagen: 24/03, 07/04, 21/04,
05/05, 19/05, 02/06/2026

Aanmelden?

info@groepspraktijk-hageland.be



Belangrijk om te weten

Het programma is gesubsidieerd waardoor de deelnemers geen eigen bijdrage hoeven te betalen, mits een aantal voorwaarden:

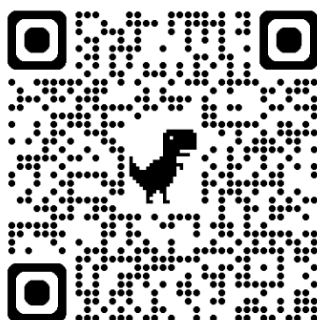
Deelnemers worden verwacht om aan elke sessie deel te nemen. Het is niet mogelijk om een deel van de training te volgen. Het eindgesprek is niet verplicht, maar wordt warm aanbevolen. De groepen bestaan uit minimaal 4 en maximaal 10 deelnemers. De deelnemers krijgen een werkboek mee, het is de bedoeling dat de ouder(s) helpen bij de opdrachten. Wij zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen en/of diefstal en een familiale verzekering is verplicht.

Wat is Emotieregulatie?

In deze training leer je wat gevoelens en emoties zijn en hoe je deze beter kan begrijpen en ermee omgaat, zodat je rustig en sterk voelt. We oefenen slimme manieren om emoties te herkennen en te sturen, zodat je zelfverzekerder en gelukkiger wordt. De deelnemers leren bijvoorbeeld:

Eerste 3 sessies

Ik leer ontspannen.
Ik beleef mijn gevoelens.
Ik aanvaard en hou vol als het even tegenzit.



Laatste 3 sessies

Ik kan mezelf motiveren
Ik zie wat helpt.
Ik zie dat ik zelf de controle heb.



We **praten** en doen **sensorische oefeningen** (horen, voelen, zien).

