

Psychodrama groep



Loop je steeds vast in oude patronen, heb je steeds dezelfde ruzies met je partner en/of jezelf en je directe omgeving? Lukt het je niet om mee te draaien in de huidige maatschappij? Wil je veranderen maar het lukt niet? Blijf je hangen in je oude gedrag? Dan is de psychodramagroep misschien iets voor jou.

Binnen de psychodramagroep ga je je eigen patronen met de hierbij spelende dilemma's onderzoeken.

Denk hierbij aan stressklachten, overspannenheid, burn-out, depressie, slaapproblemen, laag zelfbeeld, onverwerkt verdriet, rouw, scheiding, (plotseling) ontslag, seksueel misbruik, emotionele verwaarlozing, angsten, moeilijkheden met eigen en/of andermans agressie, dwangmatigheid, relatieproblemen, vastgelopen communicatie, identiteit problemen, of moeite met combineren werk en privé.

Doormiddel van psychodramatechnieken zoals rollenspel, bekijk je je patronen en dilemma's vanuit verschillende perspectieven, waardoor jezelf meer begrip en grip ervaart voor je eigen en voor andermans situatie. Vastgelopen patronen kunnen hierdoor veranderd en/of doorbroken worden. Daarnaast is er ruimte voor het ervaren en delen van je gevoelens en hoe deze vanuit een ander ervaren worden.

De groep bestaat uit 8-12 deelnemers en wordt in een reeks in een reeks van 2 keer 16 bijeenkomsten gegeven. De groep is opgebouwd uit een junior en een senior groep. Na 16 bijeenkomsten wordt geëvalueerd en stromen nieuwe cliënten in.

De bijeenkomsten hebben een duur van 120 minuten.

Overleg met je regiebehandelaar voor deelname aan deze groep. Deze kan je aanmelden via trainingen@ggze.nl

Psychodrama groep is een product van GGzE



GGzE www.ggze.nl/direct