



Grip op je emoties

Krijg grip op je emoties

Hebben je emoties soms de overhand? Het ene moment voel je je rustig en ontspannen, en het volgende moment word je overweldigd door intense gevoelens zoals boosheid, wanhoop, verdriet of frustratie. Of je deze emoties nu direct uit of ze van binnen houdt, het kan lastig zijn om ze onder controle te krijgen.

Herken je dit?

Dan is *Grip op je emoties* misschien iets voor jou.

Wat leer je?

In deze training

- Leer je de signalen herkennen die voorafgaan aan heftige emoties.
- Observeer en beschrijf je je gevoelens, gedachten en gedrag met behulp van een gestructureerde methode, het *pannenmodel* (je leert hierover tijdens de training).
- Oefen je vaardigheden en technieken om beter met oplopende emoties om te gaan.
- Sluit je de training af met je eigen *Emotiehanteringsplan*, dat je in het dagelijks leven kunt toepassen.

Waarom meedoen?

Deze training helpt je om meer grip te krijgen op je emoties en gezonder te reageren in moeilijke situaties.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2 uur

Aantal bijeenkomsten: 6

Materialen: Je krijgt een werkboek.

Klaar om de eerste stap te zetten?

Overleg met je behandelaar of deze training geschikt is voor jou.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Grip op je emoties is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl