

## Doelgroep: Leerlingen tweede en derde graad secundair onderwijs

### WIE ZIJN WIJ?

- Suzanne Koyen  
klinisch orthopedagoog
- Dorien Roelen  
klinisch psycholoog

### NEEM CONTACT MET ONS OP

Suzanne Koyen  
suzanne@eigenkoers.be

Dorien Roelen  
dorienroelen@gmail.com



## TRAINING EMOTIEREGULATIE VOOR JONGEREN

Preventief groepsaanbod  
op basis van  
wetenschappelijk  
onderbouwd programma  
EuREKA

### VOOR WIE?

In je dagelijks leven heb je regelmatig te maken met stress of een minder fijn gevoel (vb. angst, verdriet, ...). Soms zijn deze gevoelens zo overweldigend dat ze je tegenhouden en je erin vast geraakt. Hierdoor wordt het moeilijk om je goed te voelen.

Wil je leren omgaan met deze emoties? Dan is deze training iets voor jou!

Doelgroep: leerlingen 2e en 3e graad secundair onderwijs

### DOEL

- In deze training leer je
- omgaan met moeilijke gevoelens
  - op verschillende manieren
  - stap voor stap

Dit kan je voor de rest van je leven gebruiken.

### INSCHRIJVEN?

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar [suzanne@eigenkoers.be](mailto:suzanne@eigenkoers.be) en [dorienroelen@gmail.com](mailto:dorienroelen@gmail.com).

Na aanmelding plannen we een kennismakend intakegesprek op volgende data:

dinsdag 11/07/2023 (Suzanne)

zaterdag 15/07/2023 (Suzanne)

zaterdag 29/07/2023 (Dorien)

dinsdag 08/08/2023 (Dorien)

Na afloop van de training plannen we een individueel afrondend gesprek.

### BELANGRIJK

Omwille van de opbouw in de sessies wordt je aanwezigheid bij elke groepssessie verwacht bij inschrijving. Wij zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen of diefstal.

pangg 

### WAAR?

Stadsdiensten  
Jaak Aertslaan 7  
2320 Hoogstraten



### DATA

Intakegesprek op afspraak  
Woensdag 16/08/2023 09.30u - 11.00u  
Donderdag 17/08/2023 09.30u - 11.00u  
Vrijdag 18/08/2023 09.30u - 11.00u  
Woensdag 23/08/2023 09.30u - 11.00u  
Donderdag 24/08/2023 09.30u - 11.00u  
Vrijdag 25/08/2023 09.30u - 11.00u  
Dinsdag 19/09/2023 17.00u - 18.30u  
Donderdag 05/10/2023 17.00u - 18.30u  
Afrondend gesprek op afspraak

### KOSTPRIJS

Deze training wordt georganiseerd binnen de conventie psychologische zorg in de eerste lijn.

Intakegesprek: gratis  
Per groepssessie: 2,5 €  
Afrondend gesprek: 11 €  
(4 € bij verhoogde tegemoetkoming)

TOTAAL: 31 €  
(24 € bij verhoogde tegemoetkoming)

Deze tarieven gelden wanneer je voldoet aan de voorwaarden van ELP.