

Emoties

Emotie- regulatie

Boosheid is een gezonde emotie die iedereen kent. Het helpt je grenzen aan te geven of laat merken dat iets niet lukt. Vaak zakt de boosheid vanzelf weg. Maar soms kan het je overspoelen of blijft het te lang in je lichaam zitten.

Emotieregulatie

Over de groep

Boosheid is een gezonde emotie die iedereen kent. Het helpt je grenzen aan te geven of laat merken dat iets niet lukt. Vaak zakt de boosheid vanzelf weg. Maar soms kan het je overspoelen of blijft het te lang in je lichaam zitten.

Blijft de boosheid te lang zitten? Dan kan op een moment de bom barsten. Dat kan oplopen tot agressief gedrag.

Achteraf heb je vaak spijk en probeer je de schade te herstellen. Boosheid gaat vaak samen met stress, pijn of angst.

In deze training leer je wat jij nodig hebt om in balans te blijven, zodat de emmer niet overloopt. Je ontdekt hoe je emoties kunt herkennen, uiten en verdragen. In de groep delen we ervaringen en oefenen we met situaties uit het dagelijks leven.

Zo leer je beter voor jezelf opkomen of juist op tijd een stapje terug te doen.

Aanmelden

Deelname is gratis. Bij voldoende aanmeldingen starten we een groep. Meld je interesse via de QR-code hieronder.

Interesse? Laat het hier weten!

