

IPO

INSTITUUT VOOR
PSYCHOLOGISCHE
PROFESSIELE
MEDISCHE ONDERSTEUNING

ORGANISEERT

COMBINATIE DGT GROEPSTHERAPIE + INDIVIDUELE THERAPIE



Voorjaar 2024

Combinatie DGT groepstherapie + individuele therapie

Heb jij vaak intense emoties? Kan je hulp gebruiken bij het ontwikkelen van vaardigheden, het reguleren van emoties of voorkomen van crisis? Wil jij de relatie met jezelf en anderen verbeteren?

Schrijf je dan in voor de **groepsessies Dialectische Gedragstherapie (DGT)**. In dit combinatie traject voor volwassenen krijg je de kans om de voordelen van groepstherapie te combineren met een individueel therapeutisch traject.

- ✓ Basis/mindfulness- vaardigheden
- ✓ Intermenselijke vaardigheden
- ✓ Emotieregulatie vaardigheden
- ✓ Frustratietolerantie vaardigheden

Wanneer? Groepsessies elke donderdag van 1 februari 2024 tot 2 mei 2024 (engagement voor het volledige traject). 4 tot 6 deelnemers per groep.

Opgelet: geen groepsessies op 8 februari en 4 april.

Prijs? € 30,- voor volledig groepstraject, excl. individuele sessies. Aangepaste regeling voor verhoogde tegemoetkoming.

Waar? Herentalsebaan 421A 2100 Antwerpen

Info en inschrijven via ipo.be/DGT.html