

# Groepssessies:

## Emotieregulatie – “Help, ik voel ...”

Je emoties beter leren kennen, herkennen en reguleren

### Cyclus 1

van 14u30 tot 16u30, behalve 15/10/24  
03/09/24  
19/09/24  
01/10/24  
15/10/24 van 10u00 tot 12u00  
29/10/24

### Cyclus 2

van 17u00 tot 19u00  
03/09/24  
19/09/24  
01/10/24  
15/10/24  
29/10/24

### Cyclus 3

van 14u30 tot 16u30  
12/11/24  
20/11/24  
26/11/24  
03/12/24  
10/12/24



### Waar en hoe lang?

- Locatie: Muntpunt
- Vijf sessies van 2 uur



### Voorwaarden en kosten

- Voor volwassenen
- Gratis tot 23j., €2,5 per sessie vanaf 24j.
- Min. 4 en max. 15 inschrijvingen om te kunnen starten



### Hoe inschrijven?

- Inschrijvingen voor cyclus 1 en 2 mogelijk tot 30/08/24
- Inschrijvingen voor cyclus 3 mogelijk tot 08/11/24
- Stuur een e-mail naar [alper.senel@faresa.be](mailto:alper.senel@faresa.be) en vermeld voor welke cyclus je je wil inschrijven

We kijken er naar uit om jullie te ontmoeten!