

Groepsaanbod - Toolbox Ontdek wie je bent en wat je wil Voor studenten met (een vermoeden van) ASS

“Vraag je jezelf regelmatig af hoe mensen eigenlijk weten wat ze willen in het leven?”

“Denk je bij jezelf al eens: ‘hoe komt het dat ik zo lang twijfel over keuzes en hoe doen anderen dit?’”

“Wil je graag leren keuzes maken vanuit wat jij echt wilt?”

“Wil je leren voelen wat past bij jou en wat niet?”

Psycholoog Mia Maes en auticoach Anneleen Repriels nemen je in hun toolbox mee op weg naar het beter leren kennen van jezelf.

Ze reiken je hierbij concrete handvatten en methodieken aan. Je krijgt praktische tips en tools aangeboden zodat je hiermee nadien zelfstandig aan de slag kan gaan.

Er wordt gestart met het bewust worden van je eigen gedrag, denken en voelen. Via deze inzichten onderzoeken we samen je talenten, behoeften en waarden. Tenslotte maken we een concreet plan om zo zelfstandig keuzes te kunnen maken in functie van wat jij belangrijk vindt.

We voorzien een intake en outtakegesprek om dit aanbod op jouw maat af te stemmen. We werken in een kleine en veilige groep met oog voor een autismevriendelijke aanpak.

Na dit groepsaanbod ken je jezelf beter en kan je meer voelen, kiezen en doen vanuit wie je bent en wat je wil.

De sessies gaan door in de lokalen van Thomas More Mechelen. Meer info volgt later. Breng pen en papier mee. Deelname aan deze sessies is gratis door (mede)financiering van Stuvo en wordt georganiseerd binnen de conventie psychologische zorg in de eerste lijn. De sessies staan open voor studenten van Thomas More, KUL (campus de Nayer) en AP.

De sessies staan ook open voor andere jongeren vanaf 18 jaar. Zij zullen echter wel het remgeld moeten betalen indien ze 24 jaar of ouder zijn (*voor alle jongeren tot en met 23 jaar valt het remgeld weg voor zowel groepssessies als individuele sessies binnen de conventie*). Dit is 2,5€ per groepssessie en 0€/11€ (of 4€ bij verhoogde tegemoetkoming) voor de individuele gesprekken (intake en mogelijk afrondend gesprek).

Na deze inschrijving zal je door Mia Maes uitgenodigd worden voor een intakegesprek om de wederzijdse verwachtingen te bespreken. Na afloop van de sessies zal er ook een afrondend gesprek gepland worden.

Data:

Donderdag 18, 25 april en 2 mei telkens van 16u tot 18u.

Je engageert je voor de hele reeks van drie donderdagen.

De uiterste inschrijvingsdatum is 22 maart 2024.

Vragen en inschrijven via Mia Maes, miamaes@psycholoog.be

Deze sessies komen tot stand via de samenwerking met het Geestelijke Gezondheidsnetwerk voor volwassenen Emergo.