



Counseling & Coaching  
at Fit & Co

Start met:

## Psychologische flexibiliteitstraining voor adolescenten - Groepsessie

Dit is een training in groep van **7 sessies voor adolescenten** tussen **14 en 18 jaar**.

Er worden **ACT-vaardigheden**\* aangeleerd om meer psychologische flexibiliteit op te bouwen bij faalangst, stress, een laag zelfbeeld en moeilijke emoties ,...

\*ACT of Acceptance and Commitment Training is een nieuwe trainingsvorm binnen het gedragstherapeutisch kader. De focus van ACT ligt op het vergroten van de psychologische flexibiliteit door 6 vaardigheden aan te leren: HIER EN NU LEVEN, ACCEPTEREN, FLEXIBEL MET JEZELF OMGAAN, LOSKOMEN VAN NIET-HELPENDE GEDACHTEN, ONTDEKKEN WAT JEZELF BELANGRIJK VINDT EN DOEN WAT ER TOE DOET .

Deze groepstraining zal steeds doorgaan op **woensdagNM** van **15:30 tot 17:00u**.

We starten op **woensdag 27 september 2017**.

Vooraleer een adolescent wordt aangenomen in de groep zal er eerst een intakegesprek met de ouder(s) doorgaan.

Data van deze training:

woensdag 27/09/2017	15:30u tot 17u
woensdag 04/10/2017	15:30u tot 17u
woensdag 18/10/2017	15:30u tot 17u
woensdag 25/10/2017	15:30u tot 17u
woensdag 8/11/2017	15:30u tot 17u
woensdag 22/11/2017	15:30u tot 17u
woensdag 29/11/2017	15:30u tot 17u

**Prijs:** 200 € voor 7 sessies, te betalen bij inschrijving.  
Het intakegesprek voor de ouder(s) wordt apart betaald.  
Het aantal inschrijvingen is beperkt: **min. 4 tot max. 6 adolescenten**. Deze training zal enkel doorgaan als er voldoende inschrijvingen zijn.

U kan een afspraak te maken voor het intakegesprek via telefoon **0477 79 92 50** of via **[katelijne@fitenco.be](mailto:katelijne@fitenco.be)**. Na het intakegesprek kan de adolescent onmiddellijk ingeschreven worden.

Deze sessies worden begeleid door **Katelijne Lauwers**, ACT-coach/trainer, Gedragscounselor, Klinisch psycholoog en Doctor in de psychologie.

Meer info :



Katelijne Lauwers  
0477 79 92 50

[www.fitenco.be/Counseling.htm](http://www.fitenco.be/Counseling.htm)