SCHEMATHERAPIE

Blijf je steeds in dezelfde valkuilen terechtkomen? Heb je last van terugkerende klachten zoals angst, somberheid of overbelasting? Vaak spelen hardnekkige patronen hierin een belangrijke rol.

In de groep leer je deze patronen herkennen, begrijpen en stap voor stap doorbreken. Je onderzoekt wat je werkelijk nodig hebt en leert op een mildere en gezondere manier met jezelf om te gaan.



Wat leer je?

- Je eigen belemmerende patronen herkennen en begrijpen.
- Anders omgaan met gedachten, gevoelens en gedrag.
- Beter luisteren naar je eigen behoeften.
- Meer ruimte geven aan gevoelens.
- Milder en zorgzamer naar jezelf kijken.

MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

Alle sessies vinden plaats op
VRIJDAG VAN 09:00 – 11:30 UUR
Locatie: Oranjeplein 10, 6224 KD Maastricht

SESSIES

1.	Kennismaking met schema's en modi	20-08-2027
2.	Basisbehoeften	27-08-2027
3.	Gezonde volwassene	03-09-2027
4.	Het kwetsbare kind	10-09-2027
5.	Pijnlijke ervaringen uit de jeugd	17-09-2027
6.	Pijnlijke ervaringen en zelfbeeld	24-09-2027
7.	De beschermende modi	01-10-2027
8.	De beschermende modi (vervolg)	08-10-2027
9.	Historisch rollenspel	15-10-2027
10.	Veeleisende en straffende ouder	22-10-2027
11.	Wegsturen oudermodi	29-10-2027
12.	Het kwetsbare kind	05-11-2027
13.	Wegsturen oudermodi	12-11-2027
14.	Boosheid	19-11-2027
15.	De gezonde volwassene en behaalde resultaten	26-11-2027
16.	Follow up en afscheid	31-12-2027

DEELNEMEN

Aan deelname van groepstrainingen zijn geen extra kosten verbonden. Net als bij een individuele behandeling worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar, indien deze gecontracteerd is, waarbij altijd eerst het eigen risico wordt aangesproken. Voor meer informatie zie: www.mensggz.nl/kosten

Inschrijving kan uitsluiten in overleg met en door de behandelaar van Mens GGZ worden gedaan.
Wanneer er nog geen behandeling loopt bij Mens GGZ dient dit eerst te worden opgestart middels een verwijzing door de huisarts.

085-006 99 23 info@mensggz.nl www.mensggz.nl