

EUREKA- TRAININGEN

# EMOTIE REGULATIETRAINING

VOOR JONGEREN UIT  
HET 1STE - 4DE MIDDELBAAR

**Kostprijs:** Gratis

**Aanmelden:** aanmelden kan via: 0495 40 17 14 of  
lottydenoo@praktijkpilaar.be

**Meer info:** Heb je na het lezen van deze folder nog  
vragen? Of twijfel je of dit aanbod iets voor jou is?  
Neem dan gerust contact op met Lotty Denoo:  
0495 40 17 14



Deze training is bedoeld voor jongeren van het 1ste-4de middelbaar. Heeft je kind soms last van hevige emoties en ervaart hij/zij moeilijkheden hierdoor? Dan is deze training iets voor jullie.

**Doel:** Het aanleren van basiscompetenties die helpen bij het reguleren van die emoties.

Tijdens een kennismakingsgesprek met de ouders bekijken we of het aanbod zeker aansluit bij de vraag en bekijken we om een veilige en evenwichtige groep te vormen. Er wordt ook nog wat uitleg gegeven over de training. De jongeren mogen hier gerust op aansluiten. Daarna volgt een training van 8 sessies met de kinderen en jongeren waarin aan de hand van het EuREKA protocol wordt ingezet op het trainen van emotieregulatie. Hierbij komt ook het versterken van de veerkracht en emotionele weerbaarheid aan bod.

Na de sessies wordt opnieuw een individueel gesprek ingepland met de ouders om het verloop van de training te bespreken en specifieke aandachtspunten/tips mee te geven.

Begeleiding door Lotty Denoo en Ellis Tryssesoone.



### **Locatie**

JOC  
Krekelstraat 180  
8870 Izegem

### **Tijdstippen**

donderdagen van 16u45 – 18u15  
9/01, 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02,  
20/02 en 27/02