



Polikliniek

PCM | / | | | |
Psychiatrisch Centrum Menen

De polikliniek biedt ambulante therapeutische zorg aan bij psychische problemen. Vanuit dit aanbod organiseren we de volgende infosessies voor geïnteresseerden :

Infosessies 2019

24 september - Omgaan met frustratie - Lien Duprez en Marjan Vanlancker –
psycho-motorisch therapeuten

Iedereen kent wel gevoelens van frustratie of die nu het gevolg zijn van je eigen tekortkomingen waardoor je een doel niet kunt bereiken of doordat iemand anders niet aan jouw verwachtingen voldoet. Leren omgaan met frustratie betekent dat je de oorzaken die deze gevoelens oproepen leert herkennen en dat je de juiste technieken gebruikt om een andere emotionele reactie te kunnen kiezen.

15 oktober - Hoe omgaan met stress? ... Zelfzorg! - Kindt Valerie – psychologe

Alles goed met jou? Een vraag die we aan anderen vaak stellen. En toch vergeten we zo nu en dan ook eens die vraag aan onszelf te stellen. Zelfzorg is een prominente schakel in het omgaan met stress. Het is namelijk onze capaciteit om zorgzaam om te gaan met onszelf en om ons bewust te worden van onze eigen noden en behoeften. Tijdens dit vormingsmoment zullen we stilstaan bij het belang van zelfzorg, bij begrippen als energiebalans en veerkracht en er zullen een aantal tips aangereikt worden om vitaler in het leven te kunnen staan.

19 november - Omgaan met hoogsensitiviteit - Sofie De Jaegere – psychotherapeut

Hoogsensitief, je hoort het woord steeds vaker opduiken. Het wordt gebruikt voor mensen die heel erg gevoelig zijn aan prikkels en bij wie de wereld nogal heftig binnenkomt. Bij veel mensen roept de term 'hoogsensitiviteit' iets negatief op. Maar het is geen aandoening of stoornis, het is geen ziekte. Je krijgt het niet maar je bent het. Het is een aangeboren persoonlijkheidskenmerk, een stukje temperament dat je maakt tot wie je bent.

Inschrijven kan via:

Tine Verhelst



056/521479



t.verhelst@pcmenen.be

Waar?

Polikliniek

Bruggestraat 75

8930 Menen

De infosessies zijn gratis!

18u45 tot 20u30