My–nd
MENTAL HEALTH

KLEINE GROEP - MAX. 6 DEELNEMERS

GROEPSTRAJECT BIJ BURN-OUT EN OVERBELASTING

ReMy-nd

8 weken van overbelasting naar rust, inzicht en regie.

Voor wie te lang heeft doorgegaan en merkt dat alleen rusten niet voldoende is. In een veilige, kleine groep leer je begrijpen wat jou heeft uitgeput, herken je automatische patronen en oefen je met andere keuzes.

VOOR WIE?

Opnieuw ruimte voor jezelf

- Je herstelt van burn-out of langdurige overbelasting.
- Je staat vaak 'aan' en gaat gemakkelijk over je grenzen.
- Je wilt begrijpen waarom dezelfde patronen blijven terugkomen.

Je hoeft het niet alleen te dragen.

WAT MAG JE VERWACHTEN?

Meer dan praten

- My-nd & Body: elke sessie combineert psycho-educatie met praktische, lichaamsgerichte oefeningen.
- We reflecteren op coping, behoeften, grenzen, overtuigingen en relaties.

Waar passend kan individuele begeleiding door een psycholoog tijdens of na het traject aansluiten.

WAAR WE ROND WERKEN

Thema's doorheen het traject

Doorheen het traject staan we stil bij stress en het zenuwstelsel, coping- en traumaresponsen, basisbehoeften, grenzen, conditionering, terugkerende patronen en overtuigingen. We onderzoeken ook hoe gezinsrollen en interpersoonlijke dynamieken kunnen doorwerken. De inzichten worden verbonden met herkenbare situaties uit het dagelijks leven, waarbij we samen verkennen wat helpend kan zijn. De thema's lopen door elkaar en worden afgestemd op wat er in de groep leeft.

PRAKTISCH

Maandagochtend | 10.00 - 11.30 uur

8 wekelijkse sessies | begeleiding door psychiater en therapeut

My-nd Mental Health | Peerderbaan 19, 3990 Peer

Aanmelden voor de groep

Scan de QR-code

Vragen? info@my-nd.be