

GROEPSTHERAPIE

Trainers *Nelly Sluis en Heleen de Winter*

Wanneer je privé of in je werk vastloopt, heeft dit meestal te maken met verstoringen in de relatie met anderen. Deze lichaamgerichte therapiegroep geeft je de gelegenheid om te onderzoeken hoe je een waarachtige relatie aangaat met jezelf en met de ander. In deze groep leer je hoe je om kunt gaan met zowel negatieve als positieve gevoelens. Door jezelf meer af te stemmen op je gevoelens, ontstaat er meer duidelijkheid in je communicatie. Dat brengt innerlijke rust en vertrouwen. Door te oefenen in de groep word je steeds moediger om jezelf te uiten naar anderen. Dit zorgt ervoor dat de relaties die je hebt meer verdieping krijgen. Ook de keuzes die je maakt zijn dan meer verbonden met je gevoelens. Hierdoor krijgt je leven meer richting.

Heleen en Nelly geven al een paar jaar groepstherapie, allebei vanuit hun eigen persoonlijkheid en deskundigheid. Hun uitgangspunt is: liefde, respect, humor, eenvoud en no nonsens. We creëren een veilige omgeving waar jouw thema's gezien mogen worden. Je werkt aan je proces en de groep helpt je hierbij.

Je brengt je eigen thema's in, bijvoorbeeld:

- hoe ga je om met je eigen grenzen en die van anderen?
- hoe heet ik mezelf en de ander welkom in een relatie ?
- wat zijn je wezenlijke behoeften en verlangens?
- hoe kun je je sterke en minder sterke kanten herkennen, aannemen en op de juiste wijze waarderen?
- hoe kun je je creativiteit en kwaliteiten benutten en destructieve patronen, die je niet meer van dienst zijn los laten?

Als je gemotiveerd bent om uit te zoeken wat de oorzaken zijn van je klachten en je bereid bent hieraan iets te willen veranderen, is deze groep iets voor jou.

Werkwijze: gesprek, lichaamgerichte therapie (core energetica), systemisch werk

In onze werkwijze gaan we er vanuit dat er een verband bestaat tussen (aanhoudende) klachten, spanningen en ongeuite emoties. We werken met de wisselwerking tussen verlangen, ingehouden gevoelens en de wijze waarop je jezelf pantsert. De waarnemingen, die zich voltrekken in je lichaam, helpen je erbij om jezelf beter te leren kennen, te accepteren en te reguleren. Een groep biedt je steun en feedback, een mogelijkheid om naar jezelf te kijken.

Praktische informatie:

Het aantal groepsleden varieert tussen de 6 en 12 personen.

We bieden elk half jaar in het najaar en voorjaar een nieuwe mogelijkheid om de therapiegroep te starten, te continueren of te stoppen.

Data en Tijd: Maandag van **19.00-21.30 uur**

20-27 februari, 19-26 maart, 2 april

Zaterdag: 10 maart van 11.30-16.00 uur (wij zorgen voor koffie en thee, zelf lunch meebrengen)

Afsluiten zaterdag 7 april: 10.00-16.00 uur

Kosten: De kosten bedragen voor een zaterdag resp. € 80,00 en € 90,00 voor de avonden € 45,00 per avond.

Totaal € 395,00. **Mogelijkheid voor (gedeeltelijke) vergoeding door de ziektekostenverzekeraar.**

Plaats: Cordium, de Ruyterstraat 65, Nijmegen

Trainers

Heleen de Winter : Lichaamsgericht therapeut, systemisch werk en Core Energetisch therapeut i.o. Lid beroepsvereniging ABvC . www.heleendewinter.nl Tel. 024-3232941 of 06-48325627

Nelly Sluis: Coach, Psychosociaal therapeut en Core Energetisch therapeut, Systemisch werk, Therapeut traumaverwerking i.o. Lid beroepsvereniging NVPA

www.praktijk-opdehelling.nl Tel.: 024-3976507 of 06-30881002.

Wij plannen een intakegesprek met je om kennis te maken, dit gesprek is gratis. Twijfel je of deze groep iets voor je is, maak dan een afspraak voor een adviesgesprek. (Gratis). **Geef jezelf z.s.m. op om zeker te zijn van een plaats, uiterste opgeef datum 1 FEBRUARI 2011**