

# MSC-training

Ontdek je innerlijke vriend

Mindful Self-Compassion (MSC) combineert de vaardigheden van mindfulness en zelfcompassie, en biedt een **krachtig hulpmiddel voor emotionele veerkracht**. Het programma omvat psycho-educatie, meditaties en oefeningen die zijn ontworpen voor het dagelijks leven. In deze training leer je:

- zelfcompassie-**oefeningen** op te bouwen en toe te passen die je helpen om emotionele kwetsuren te **helen**, je te **ondersteunen** en te **motiveren**.
- De **neiging** te **herkennen** om op lijden te reageren met **zelfkritiek**, waardoor je lijden alleen maar vergroot.
- Moment-tot-moment **bewustzijn te versterken**, vooral in de context van moeilijke situaties en emoties.
- Bewustzijn en zelfcompassie te gebruiken om **moeilijke relaties te transformeren**.
- Dankbaarheid te beoefenen om de impact van de **negativiteitsbias** (= onze automatische neiging om te focussen op het negatieve) te **verminderen**.
- Je **persoonlijke waarden te verduidelijken** en te leren jezelf te oriënteren ter ondersteuning van die waarden.
- '**Pocket practices**' voor zelfcompassie 'on-the-go' te ontwikkelen.
- Je **comfort en gemak met meditatie** te verbeteren.

## Waar en wanneer ?

Balen

Start: di 09/10/24 19:00u - 21:30u, wekelijkse sessies

## Kostprijs

Deze training wordt georganiseerd binnen de conventie voor psychologische zorg. Dit betekent dat de kosten worden verrekend via het RIZIV en dat jij enkel een eigen bijdrage van **2,5 euro per groepsessie** betaalt. Je investeert **in totaal 25 euro** voor de volledige groepstraining.

Vooraf aan het groepstraject vindt er een intakegesprek plaats om te bekijken of het traject de meest aangewezen hulp is. Dit **intakegesprek is gratis** als je nog geen gebruik gemaakt hebt van psychologische zorg binnen de conventie.

## Meer info & Inschrijving



[praktijksantee.be](https://praktijksantee.be)

of scan

