

GROEPSAANBOD VOOR JONGVOLWASSENEN

# YOU(th) MIND?

5 SESSIES OM HET MENTALISEREN TE  
VERBETEREN

---

Laagdrempelig aanbod om te leren stilstaan en  
uiting te geven aan moeilijke thema's.



# YOU(th) MIND?



Weet je niet goed wie je bent?  
Wil je jezelf en anderen beter begrijpen?  
Zit je hoofd soms vol met gedachten?  
Vind je emoties moeilijk om mee om te gaan?  
Wil je zicht krijgen op jezelf in relaties?



Dan is dit groepsaanbod iets voor jou!

## Inhoud

Sessie 1: Wat is mentaliseren?  
Sessie 2: Wat voel ik?  
Sessie 3: Wie ben ik?  
Sessie 4: Wie ben ik in relatie(s)?  
Sessie 5: Terug- en vooruitblik

## Praktisch

De prijs is 75 euro. Mensen met een verhoogde tegemoetkoming betalen 40 euro. Dit wordt tijdens het kennismakingsgesprek besproken. Het werkboek en versnapering zijn inbegrepen.

## Count me in!

Ben je tussen 17 en 25 jaar en woon je in regio Mechelen? Wil je er bij zijn? Stuur een mailtje naar [yomind@cggdepont.be](mailto:yomind@cggdepont.be). We plannen een gratis kennismakingsgesprek.

