

GROEPSTRAININGEN – RELAXATIETRAINING



Stress voor de examens?

Stress voor een spreekoefening?

Last van lichamelijke spanning? Zoals hoofdpijn, maag- en darmklachten, onrustige ademhaling, ...

Moeite met concentratie?

Het aanleren van een relaxatietechniek kan je erbij helpen.

Je maakt er actief kennis met verschillende technieken.

Via deze manier van werken ontdek je welke methode voor jou het beste werkt en het aangenaamst ervaren wordt.

Je leert er omgaan met stress, zorgen en angsten en leert anticiperen op lichamelijke klachten.

Volgende technieken komen aan bod:

- Somatische relaxatie
- Autogene training
- Ademhalingsoefeningen
- Haptonomie
- Sofrologie
- Mindfulnessoefeningen

Alle technieken hebben tot doel: het vinden van innerlijke rust en evenwicht tussen spanning en ontspanning.

De oefeningen worden al liggend aangeleerd. Later oefenen we al zittend en staand. Tussen twee sessies door wordt gevraagd thuis te oefenen. Oefenen is noodzakelijk om resultaat te hebben.

Op STUDIOO zijn er matjes aanwezig. Indien gewenst, kan je een kussen en dekentje meebrengen.

INFORMATIE EN INSCHRIJVEN

Je meldt je aan voor de training op het onthaal van STUDIOO of bij de sovo-medewerker van je campus. Er wordt dan een afspraak gemaakt voor een eerste gesprek. Tijdens dit gesprek wordt er bekeken welke problemen jij ervaart en of het volgen van een relaxatietraining de beste manier is om jouw probleem aan te pakken.

De trainingen worden elke semester georganiseerd in Gent en op vraag ook in Aalst en Sint-Niklaas. Het aanbod bestaat uit 5 sessies (afhankelijk tijdstip academiejaar) van 2u.

BIJDRAGE

Het intakegesprek is gratis. De groepsbegeleiding kost 40 euro voor het volledige aanbod. Na het volgen van alle sessies krijg je de helft terugbetaald.

BEGELEIDING

Medewerker STUDIOO of externe medewerker

PRIVACY

De hulpverlener is gebonden aan de beroepscode voor sovo-medewerkers zoals opgesteld binnen het samenwerkingsverband STUDIOO (ter inzage op het secretariaat van STUDIOO). Daarbij is sprake van een beroepsgeheim. Alleen wanneer jij dat uitdrukkelijk toestaat, wordt informatie gegeven aan en overleg gevoerd met derden. Binnen STUDIOO is intercollegiaal overleg mogelijk.