



STUDIOO
Sint-Amandstraat 68
9000 Gent
Tel: 09/233.62.44
Fax: 09/234.14.32
www.studioo.be
info@studioo.be

AANBOD GROEPSTRAININGEN STUDIOO februari - april 2012

De trainingen worden georganiseerd voor studenten van de bachelor- en masteropleidingen van de Arteveldehogeschool, KAHO Sint-Lieven en Hogeschool voor Wetenschap & Kunst campus Sint-Lucas Gent.



TRAININGEN GENT



ZEKERDER VAN MEZELF

*** Groep 1**

- Data : **donderdag 1, 8, 15, 22 en 29 maart en 19 april 2012**
Uur : 18u30 – 21u00
Plaats : STUDIOO, Sint-Amandstraat 68, 9000 Gent
Inschrijven : Je maakt telefonisch (STUDIOO 09/233 62 44) of via je campusovomedewerker een afspraak voor een intakegesprek. De intakegesprekken gaan door op **maandag 13 februari** (13u30-16u30), **donderdag 16 februari** (9u00-12u00) en **dinsdag 21 februari 2012** (13u30-16u30). Zonder intakegesprek kan je niet deelnemen aan de training. Maximum deelnemers: 10 - Minimum: 6
Prijs : Je bent pas ingeschreven nadat je **€30** stort.
Begeleiding : Katrien Verhoeven, psychosociaal medewerker STUDIOO

*** Groep 2**

- Data : **maandag 27 februari, 5, 12, 19 en 26 maart en 16 april 2012**
Uur : 19u00 – 21u30
Plaats : STUDIOO, Sint-Amandstraat 68, 9000 Gent
Inschrijven : Je maakt telefonisch (STUDIOO 09/233 62 44) of via je campusovomedewerker een afspraak voor een intakegesprek. De intakegesprekken gaan door op **maandag 13 februari** (19u00-21u15), **vrijdag 17 februari** (9u00-12u00) en **maandag 20 februari 2012** (19u00-21u15). Zonder intakegesprek kan je niet deelnemen aan de training. Maximum deelnemers: 10 - Minimum: 6
Prijs : Je bent pas ingeschreven nadat je **€30** stort.
Begeleiding : Sara Bergmans, psychologe - psychotherapeute



MINDFULNESS

- Data : **maandag 27 februari, 5, 12, 19 en 26 maart en 16 april 2012**
Uur : 18u30 – 21u00
Plaats : STUDIOO, Sint-Amandstraat 68, 9000 Gent
Inschrijven : Je maakt telefonisch (STUDIOO 09/233 62 44) of via je campusovomedewerker een afspraak voor een intakegesprek. De intakegesprekken gaan door op **dinsdag 14 februari** (14u00-17u00) en **maandag 20 februari 2012** (14u00-17u00). Zonder intakegesprek kan je niet deelnemen aan de training. Maximum deelnemers: 10 – Minimum: 6
Prijs : Je bent pas ingeschreven nadat je **€35** stort. *(cd's zijn in prijs inbegrepen)*
Begeleiding : Lotte Sansen, psychologe en freelance-trainer voor Itam

Betaling gebeurt via storting op het rekeningnummer: 779-5962782-32 (IBAN: BE90 7795 9627 8232) met de vermelding 'soort training + naam'.

Data kunnen minimaal wijzigen. Meest recente versie van deze folder vind je op www.studioo.be.



TRAINING UITSTELGEDRAG

- Data : **woensdag 29 februari, 7, 14, 21 en 28 maart 2012 (+ terugkomavond)**
- Uur : 19u00 - 21u00
- Plaats : STUDIOO, Sint-Amandstraat 68, 9000 Gent
- Inschrijven : Je maakt telefonisch (STUDIOO 09/233 62 44) of via je campusovomedewerker een afspraak voor een intakegesprek. De intakegesprekken gaan door op **donderdag 9 februari** (11u30-12u30), **vrijdag 10 februari** (10u30-12u30), **maandag 13 februari** (13u30-17u00), **donderdag 16 februari** (9u00-12u30) en **donderdag 23 februari 2012** (13u30-17u00).
Zonder intakegesprek kan je niet deelnemen aan de training.
Maximum deelnemers: 10 - Minimum: 6
- Prijs : Je bent pas ingeschreven nadat je **€25** stort.
- Begeleiding : Annemie Taideman, psychologe - psychotherapeute



OMGAAN MET FAALANGST

- Data : **dinsdag 28 februari, 6, 13, 20 en 27 maart 2012 (+ terugkomsessie)**
- Uur : 18u30 - 21u00
- Plaats : STUDIOO, Sint-Amandstraat 68, 9000 Gent
- Inschrijven : Je maakt telefonisch (STUDIOO 09/233 62 44) of via je campusovomedewerker een afspraak voor een intakegesprek. De intakegesprekken gaan door op **maandag 13 februari** (13u30-16u30), **dinsdag 14 februari** (13u30-16u30), **woensdag 15 februari** (9u00-12u30) en **donderdag 16 februari** (13u30-16u30).
Zonder intakegesprek kan je niet deelnemen aan de training.
Maximum deelnemers: 8 - Minimum: 6
- Prijs : Je bent pas ingeschreven nadat je **€30** stort.
- Begeleiding : Chris Bourgeois, psychosociaal medewerker STUDIOO

Elke deelnemer kan na de laatste sessie een individueel afsluitgesprek aanvragen bij de trainer.

Betaling gebeurt via storting op het rekeningnummer: 779-5962782-32 (IBAN: BE90 7795 9627 8232) met de vermelding 'soort training + naam'.

Data kunnen minimaal wijzigen. Meest recente versie van deze folder vind je op www.studioo.be.

KORT AANBOD IN GENT

Algemene info

- Plaats : STUDIOO, Sint-Amandstraat 68, 9000 Gent
Inschrijven : Indien je interesse hebt in deze sessies, mail dan naar info@studioo.be . Per mail ontvang je een intakeformulier. Pas na het terugsturen van dit ingevulde formulier ben je ingeschreven. Maximum deelnemers: 10 - Minimum: 6
Voor meer info: www.studioo.be of via SOVO van je campus. Beide sessies dienen gevolgd te worden!
Prijs : **€10 voor 2 sessies → TE BETALEN BIJ DE EERSTE SESSIE (niet vooraf storten!)**

DOE HET NU!

→ **Uitstelgedrag te lijf**

*** Groep 1:**

- Data : **dinsdag 6 maart en 20 maart 2012**
Uur : 18u30 - 21u00
Begeleiding : Wouter Vindevoghel, psychosociaal medewerker STUDIOO
→ Inschrijven mogelijk tot 28 februari 2012

*** Groep 2:**

- Data : **maandag 2 april en donderdag 5 april 2012**
Uur : 14u00 - 16u30
Begeleiding : Wouter Vindevoghel, psychosociaal medewerker STUDIOO
→ Inschrijven mogelijk tot 26 maart 2012

LIEVER ASSERTIEVER → Zelfzeker en respectvol communiceren

- Data : **maandag 2 april en donderdag 5 april 2012**
Uur : 14u00 - 16u30
Begeleiding : Katrien Verhoeven, psychosociaal medewerker STUDIOO
→ Inschrijven mogelijk tot 26 maart 2012

TAKE IT EASY

→ **Fysieke en mentale relaxatie**

- Data : **dinsdag 13 maart en 27 maart 2012**
Uur : 19u00 - 21u30
Begeleiding : Karl Devreese, relaxatie- en kinesitherapeut
→ Inschrijven mogelijk tot 6 maart 2012

DENK JE STERK → Ontdek de gedachten die jouw stress verminderen, helpend bij faalangst en piekeren

- Data : **donderdag 15 maart en 22 maart 2012**
Uur : 18u30 - 21u00
Begeleiding : Shana Cornelis, stagiaire psychosociale hulpverlening STUDIOO
→ Inschrijven mogelijk tot 8 maart 2012