

Compassiegroep

De zelfcompassiegroep is een groepsbehandeling voor volwassenen die graag beter willen leren omgaan met hun kwetsbare zelfbeeld.

Wat is het doel van de groep?

De zelfcompassie training is een trainingsprogramma waarin je leert om met vriendelijkheid, zorg en begrip te kunnen reageren op moeilijke momenten in het leven. In de eerste plaats gaat het er in deze groep om dat je leert om met compassie naar jezelf en je omgeving te kijken. Je ontdekt hoe je meer vriendelijkheid, zachtheid en wijsheid kunt toelaten en komt beter te weten hoe je met situaties om wilt gaan.

Waarom een groepsbehandeling?

Delen van ervaringen in de groep zorgt meestal voor veel herkenning bij deelnemers. Dat kan helpen om je zelfvertrouwen te vergroten. Ook kun je van elkaar leren. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en wordt gegeven door 2 behandelaren.

Hoe ziet de training eruit?

De training zal bestaan uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en zal plaatsvinden op de locatie van Forte GGZ in Groningen. Het betreft een gestructureerde groepstraining die zowel ervarings- als praktijkgericht is. Er wordt veel aandacht besteed aan ervaringen van deelnemers met als doel om gezamenlijk handvatten te formuleren, afgewisseld met uitleg. De training is gebaseerd op het boek van Erik van den Brink: 'Compassie in je leven'.

Wat verwachten we van jou?

We vragen een open en actieve houding. Tijdens de bijeenkomsten verwachten we dat je meedoet aan de oefeningen en nadenkt over wat we bespreken. Ook is het belangrijk dat je gemotiveerd bent, tijd en ruimte hebt om naast de wekelijkse bijeenkomsten ook thuis te oefenen en dat je iedere week aanwezig bent.



Praktische informatie

- Aantal bijeenkomsten: 8
- Duur per bijeenkomst: 2,5 uur (inclusief korte pauze)
- Groepsgrootte: 5 tot 8 deelnemers
- Voorafgaand vindt er een indicatiegesprek plaats van 30 minuten
- Aanmelden: via je (regie)behandelaar

We raden je aan het boek 'Compassie in je leven' aan te schaffen.