Psychomotorische therapiegroep ‘In Contact’

Binnen de FACT-teams

Voor wie is de training?

Voor mensen met psychische klachten die in behandeling zijn bij de FACT-teams van Pro Persona, en die via een ervaringsgerichte behandeling willen werken aan hun psychisch en sociaal functioneren.

Aanmelden

Aanmelding verloopt via de behandelaar. Die neemt contact op met de betreffende trainer.

Wat is PMT?

Psychomotorische therapie (PMT) gebruikt bewegen en lichaamsbeleving om problemen in het psychisch en sociaal functioneren beter te begrijpen. Door actief te bewegen of bewust stil te staan bij lichamelijke ervaringen leer je lichaamssignalen, gevoelens en gedrag herkennen en begrijpen.

Dit geeft inzicht in hoe je met situaties omgaat en biedt ruimte om te oefenen met nieuwe manieren van omgaan met klachten, die je kunt toepassen in het dagelijks leven.

Doelen van de module

- Vergroten van het bewustzijn van lichaamssignalen in spannende of nieuwe situaties
- Meer vertrouwen ontwikkelen in het eigen lichaam en handelen
- Inzicht krijgen in emoties en de lichamelijke reacties die hierbij optreden
- Inzicht krijgen in stress en tools om hier mee om te gaan
- Herkennen en aangeven van eigen grenzen
- Oefenen met het communiceren over wensen en grenzen

Opzet van de groep

- Voorafgaand aan de groep vindt een intakegesprek plaats, waarin persoonlijke doelen worden besproken
- Elke PMT-sessie werken we met een focuspunt, passend bij het thema en het individuele doel

Praktische info

De groep bestaat uit 12 bijeenkomsten:

- 1 kennismakingsbijeenkomst
- Per thema 2 bijeenkomsten
- 1 afsluitende bijeenkomst

De groep zal twee keer per jaar starten. Het voorjaar en het najaar. De groep zal bestaan uit 8 deelnemers.

Dinsdagmiddag van 15.30 tot 17.00 in sportgebouw, Nijmeegsebaan 61

Vragen

Voor vragen kan je contact opnemen met Mees Dijkslag (zie onderstaande contactgegevens).

Pro Persona
06 86 55 49 15
m.dijkslag@propersona.nl
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00180-260129