UPPP
UTRECHTSE
PSYCHOLOGEN
PEDAGOGEN
PRAKTIJK

EMOTIE- & GEDRAGSREGULATIE THERAPIEGROEP

INCLUSIEF SOCIALE VAARDIGHEDEN

VOOR WIE?

Leerlingen uit groep 5,6 en 7 van het basisonderwijs

DOEL

Het doel is om kinderen kennis te laten maken met emotieregulatie- en sociale vaardigheden waarmee zij op een handiger en zelfverzekerder manier met anderen omgaan. Ook neemt het vertrouwen in hun eigen mogelijkheden toe.

DE GROEPSTHERAPIE

Is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie. De nadruk ligt op het oefenen van vaardigheden in de vorm van rollenspelen, praktische (relax) oefeningen, en gedragsexperimenten. Na elke sessie krijgen de kinderen een "klus" mee naar huis om thuis en op school te oefenen met de geleerde vaardigheden. Thema's zijn:

- Inzicht in GGGG- model (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg)
- Helpende en niet helpende gedachten
- Leren van ontspanningsvaardigheden en mindfulness technieken
- Basis communicatievaardigheden en assertieve vaardigheden (iets weigeren, je mening geven, omgaan met kritiek).
- Omgaan met pesten en plagen door leeftijdgenoten

PRAKTISCHE INFORMATIE

De groepstherapie bestaat uit :

- 8-wekelijkse bijeenkomsten van 75 minuten
- 1 terugkombijeenkomst na 2 maanden
- 1 onlineouderbijeenkomst.
- Voorafgaand aan de training is er een individueel leerdoelen gesprek.
- Ook na de training is er een individuele evaluatie.

De training start op meerder momenten in het jaar. Er zijn max 6 deelnemers in een groep en de groep wordt begeleid door 2 ervaren groepstherapeuten.

KOSTEN EN VERGOEDING

De EGT wordt meestal vergoed vanuit de gemeente. Het particuliere tarief ligt rond de 700 euro. Voor meer informatie over kosten en mogelijkheden voor vergoeding; kijk op www.uppp.nl bij kosten en vergoedingen en/ of overleg met een van onze behandelaren.

UPPP
UTRECHTSE
PSYCHOLOGEN
PEDAGOGEN
PRAKTIJK

AANMELDEN EN CONTACT

Informeer bij je eigen behandelaar of via **info@uppp.nl** voor meer informatie en startdata.

Utrechtse Psychologen Pedagogen Praktijk
Nieuwegracht 3 & 58
3512 LT Utrecht