



## **Werkwijze en tarieven Jolijn De Cock**

### **Wie ben ik?**

Mijn naam is Jolijn. Ik ben een integratieve, lichaamsgerichte therapeute. Dit betekent dat ik de focus leg op de verbinding tussen geest en lichaam. Dit kan onder andere door het losmaken van vastzittende emoties, terug contact leren maken met je lichaam, psycho-educatie geven rond jouw denken en handelen,... Vanuit mijn eigen levenservaring begrijp ik zowel de kant van de cliënt als de therapeut. Mijn eigen verleden heeft me gemaakt tot wie ik nu ben. Mede dankzij therapie heb ik mezelf teruggevonden na o.a. een moeilijk schoolverleden en een zware burn-out.

Enkele thema's waar ik ervaring in heb zijn : emotieregulatie, jezelf terug in je kracht zetten, burn-out, depressie, zelfverwonding, angsten, relaxatie- en ademhalingstechnieken, grenzen aangeven, zelfzorg,...

Ik heb een bachelordiploma in de pedagogie van het jonge kind en volgde hierna de vierjarige opleiding tot integratieve psychotherapeut aan de AIHP. Dit betekent dat ik een groot gamma aan technieken heb om jou te helpen, afgestemd op wie jij bent en wat jij nodig hebt. Ik volg vaak extra vormingen en/of opleidingen om meer te leren zodat ik jou nog beter kan helpen.

Naast mijn job hier in de praktijk werk ik ook nog als contextbegeleidster bij Jeugdzorg en ben ik vrijwilliger bij Tejo in Gent.

### **Hoe ga ik te werk?**

Mijn begeleiding volgt steeds jouw tempo, in de therapieruimte is alles bespreekbaar. Wanneer woorden moeilijker zijn ga ik graag op zoek naar creatieve manieren om los te maken wat vast zit. Veiligheid en jezelf mogen zijn vind ik belangrijke voorwaarden. We gaan samen op zoek naar waar jouw nood ligt en op welke manier ik jou het beste kan ondersteunen.

Aanmelden kan via mail, via het contactformulier op de website of telefonisch. Na een aanmelding volgt er een eerste gesprek waarbij we elkaar leren kennen en jij kan delen waarom je de stap hebt genomen naar therapie. We maken ook enkele praktische afspraken. Sessies duren gemiddeld een uur.

De eerste, moeilijkste stap is gezet. Ik kijk er naar uit om samen aan de slag te gaan!

**Tarieven:**

Soort sessie	Tarief
Intakesessie / eerste gesprek	€65
Vervolgsessie	€60

**Annulatiebeleid:**

Indien u een afspraak wenst te annuleren, dient u dit zo spoedig mogelijk te laten weten. Afspraken die geannuleerd worden binnen de 48u voor aanvang van de sessie worden aangerekend.