

Pieker je?

Er valt iets aan te doen,
kom naar onze **anti-piekertraining**

Heb je last van zorgen? Staat je hoofd niet stil? Hinderen gedachten je om in slaap te vallen of tot rust te komen? Dan is deze groepscursus iets voor jou. In 5 sessies leren we hoe jij het best met piekeren kan omgaan en stimuleren we elkaar in groep om er op termijn minder last van te hebben.

Wat komt aan bod?

- Het piekeren beperken in de tijd
- Focussen op het heden
- Ons piekerend brein beïnvloeden
- Van eenzijdige piekergedachten naar flexibeler denken

Veel gestelde vragen

Hoeveel deelnemers:

Minimum 4 en maximum 12.

Wat is een training:

Met veel tips en oefeningen ga je aan de slag om meer controle te krijgen over je negatieve gedachtestroom.

Waarom in groep?

Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven om andere manieren uit te proberen.

Praktisch

Waar

dehuispsycholoog

Grotesteenweg 105

2600 Berchem

(tegenover Driekoningenstraat)

Wanneer

Donderdagen:

02.03 - 09.03 - 30.03 - 06.04 - 20.04

Eerste groep: van 14u tot 15.30u

Tweede groep: van 16u tot 17.30u

Trainers

Kate De Loore en Tine Daeseleire:

beiden psycholoog - gedragstherapeut.

Prijs

*Als je in aanmerking komt voor terugbetaling, betaal je voor de volledige cursus € 12,50.

Indien geen terugbetaling mogelijk is betaal je: € 250,00.

Interesse?

Schrijf je in via

psycholoog@tinedaeseleire.be

of laat een bericht achter op

0496 80 57 54 en we maken graag je

inschrijving in orde! Vermeld zeker je

naam, e-mailadres en telefoonnum-

mer en welke groep je voorkeur

geniet!