

# Sterk in je hoofd

## Voor iedereen die sterker in het leven wil staan

In deze reeks van 5 sessies staan we stil bij wat mentaal weerbaar zijn betekent en wat we kunnen doen om een prettiger leven te leiden. We bespreken verschillende thema's en we oefenen tijdens de sessies. Na elke sessie krijg je ook een oefening mee voor thuis.

We baseren ons op wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness.

De sessies vinden wekelijks plaats in een groep van maximum 8 personen.

De therapeuten zijn Carla Giebens, psychologe en Tine Wyers, psychiatrisch verpleegkundige.

Vooraf vindt een kennismakingsgesprek plaats, na de reeks is er de mogelijkheid om een individuele nabespreking te plannen.

Data 2023:

7 september, 14 september, 21 september, 28 september, 5 oktober

Uren:

donderdag 13u30 – 15u

Locatie:

Wijkgezondheidscentrum De Regent

Regentstraat 1 – 2060 Antwerpen

Info en afspraak:

Carla Giebens: 0486 70 66 19 of [Carla.Giebens@protonmail.com](mailto:Carla.Giebens@protonmail.com)

OF

WGC De Regent: 03 217 97 90 of [info@wgcderegent.be](mailto:info@wgcderegent.be)

Kostprijs:

kennismakingsgesprek en 5 groepssessies: € 12,50