

Groepssessie Piekeren

Groepssessie piekeren bij The Human Link: Informatiefiche

1/ Doel

In deze drie groepssessies worden de theoretische mechanismen achter piekeren blootgelegd. We gaan nader bekijken hoe ons brein werkt en hoe het komt dat jij een expert bent geworden in piekeren. Vanuit deze wetenschappelijke achtergrond reiken we verschillende technieken aan waardoor we meer controle krijgen over de gedachten in ons hoofd. Het toepassen van deze technieken kan energiewinst opleveren. Bepaalde technieken worden tijdens de sessies ook met de deelnemers geoefend. Je leert een nieuwe vaardigheid waardoor je zelf terug kan kiezen om niet voortdurend met de energievretende gedachten in je hoofd om te gaan. Om deze vaardigheden te oefenen wordt verwacht dat je ook actief en intensief met de aangereikte oefeningen aan de slag gaat. Enkel op die manier kan je bepaalde automatismen (piekeren) doorbreken.

2/ Vorm

De sessie gaat door in **een kleine groep** (vijf tot vijftien deelnemers).

Het accent ligt op **informatie ontvangen**.

Interactie is (beperkt) mogelijk. Ieders comfort en veiligheid wordt gerespecteerd.

De therapeut bewaakt de **structuur** van de sessie.

Concrete en wetenschappelijke **tools en inzichten** worden aangereikt.

Materiaal wordt meegegeven waardoor je je ook zelf nog meer kan verdiepen in de materie.

Huiswerkopdrachten maken belangrijk deel uit van de sessies.

3/ Praktisch

- Data:

Januari 2023	Maandagen 23/1, 30/1, 6/2	Telkens van 14u00 tot 15u30
--------------	---------------------------	-----------------------------

- Drie sessies van telkens anderhalf uur (optie 2 opvolgingsessies) – €2,5 per sessie
- Deelname mogelijk vanaf 18 jaar
- The Human Link: Grotesteenweg 93 – 2600 Berchem
- Inclusief materiaal (slides)
- De sessies worden begeleid door een therapeut van the Human Link

Om je **in te schrijven** (of bij vragen), kan je contact opnemen via onderstaande gegevens:

Admin@thehumanlink.be of **03/218.78.17**

Dit document is eigendom van The Human Link. Geen enkel onderdeel in dit document mag gepresenteerd of gereproduceerd worden zonder schriftelijke toegang. © 2020 – BVBA The Human Link - Alle rechten voorbehouden.