

‘Minder piekeren’

Cursus voor volwassenen die veel piekeren of negatief denken



Piekt u vaak en veel? Is uw denken snel negatief? Voelt u zich somber of gespannen?

Dan is deze cursus iets voor u. Psychische klachten zoals angst, somberheid en stress hebben alles te maken met uw gedachten. Wat we denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen. Dat is bij iedereen zo. Veel problemen ontstaan dan ook door zogenaamde ‘denkfouten’. Door deze ‘denkfouten’ op te sporen en deze te veranderen nemen veel van onze psychische klachten af.

Minder Piekeren

De cursus is geschikt voor volwassenen die veel piekeren of negatief denken en daardoor last hebben van spanning, zich terneergeslagen voelen of gewoon niet lekker in hun vel zitten.

Inhoud van de cursus

Praktische tips en oefeningen staan centraal. Daarnaast krijgt u een cursusmap mee met opdrachten voor thuis.

Thema's die aan bod komen zijn:

- aandacht voor uw gedachten;
- positief en negatief denken;
- stoppen met piekeren;
- anders denken, anders voelen



Interesse in deelname?

Praktische informatie

Aantal: 4 bijeenkomsten

1 terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heeft u belangstelling in deze cursus?

Bespreek dit met uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ. U kunt zich aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of bij afdeling preventie van Vincent van Gogh:

preventie@vvgi.nl

06 – 53 87 40 35

