

## Cursus Minder piekeren

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 'Minder piekeren' 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

In deze korte cursus staan praktische tips en oefeningen 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

### Praktische informatie

Aantal	4 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst
Duur	2 uur
Kosten	€ 30,-
Plaats	Noord- en Midden-Limburg

### Kennismaking

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats om te kijken of uw wensen passen bij de mogelijkheden die de cursus biedt.

### Privacy

Uw privacy wordt binnen zorginstaties gegarandeerd volgens het privacyreglement. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP).

**Ontevreden of een klacht?**

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u ontevreden bent of een klacht heeft. Wij stellen het zeer op prijs als u dit met ons bespreekbaar maakt.

Informatie over klachtenafhandeling vind u op onze website [www.vvgi.nl/klacht](http://www.vvgi.nl/klacht) of neem contact op met het Informatiepunt Vincent van Gogh, 0478-527066 of [informatiepunt@vvgi.nl](mailto:informatiepunt@vvgi.nl).

**Informatie of aanmelden**

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg  
Afdeling Preventie

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)

06 – 53 87 40 35

Maart 2017