

VAN PIEKEREN, STRESS EN VERMIJDING NAAR EEN WAARDEVOL LEVEN.



Evidence based groepsprogramma om:

- los te komen van storende gedachten en gevoelens
- inzicht te krijgen in hoe je in het leven wil staan
- bewust te kiezen voor gedrag dat je waardevol vindt
- een actieplan op te stellen om je doelen te realiseren

Gegeven door:

Anne Neyskens, Klinisch Psycholoog, Gedragstherapeut

Dr. Lien Van Eylen, Doctor in de Psychologie, neurowetenschappen



Voor:

volwassenen die vastlopen en worstelen met piekergedachten, angst, depressieve en/of andere gevoelens



Praktisch:

- 1 individueel gesprek
 - In te plannen
 - Locatie: Faresa Hasselt, Boerenkrijgsingel 44
- 2 reeksen van 6 groepssessies in het najaar van 2024:
 - Dinsdag 18u30-20u: 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10 OF
 - Woensdag 18u30-20u: 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10
- Locatie: **De Magneet Hasselt** (vergaderzaal 1), Brigandstraat 1



Kostprijs:

- individueel gesprek: gratis
- groepssessies: €2.50/sessie



Geïnteresseerd?

Meld je aan door de QR code te scannen

