

Minder piekeren

Cursus om anders te leren denken

Piekeren kan je leven beheersen en voor klachten zorgen zoals je somber en gestrest voelen. Als jij er klaar voor bent om je piekergedachten aan te pakken, dan is de mini-cursus 'Minder piekeren' iets voor jou! Piekergedachten hebben alles te maken met een niet-helpende manier van denken. Tijdens de cursus leer je hoe je kunt minderen met stoppen met piekeren, waardoor je weer lekkerder in je vel zit.

In deze groepscursus krijg je in 4 bijeenkomsten voldoende informatie over hoe gedachten werken en leer je om anders naar je gedachten te kijken. In de cursistenmap krijg je diverse handvatten aangeboden en door hiermee te oefenen leer je jezelf een andere manier van denken aan. Hierdoor ga je minder piekeren en voel je je prettiger. De technieken in de cursus zijn ontleend aan de veel toegepaste en bewezen effectieve interventies voor de preventie van depressie en angst.

Kennismaking

Wil je weten welke ondersteuning het meest geschikt is voor jouw situatie? We denken graag met je mee in een kennismakingsgesprek. Dit kan op een van onze locaties of bij u thuis. In dit gesprek kunnen we meer vertellen over ons preventie aanbod, kun je vragen stellen en je situatie met ons bespreken.

Kosten

Alle preventieve ondersteuning van het Mentaal Gezondheidscentrum wordt door de gemeentes gesubsidieerd en is voor deelnemers kosteloos. In sommige gevallen vragen we een bijdrage voor de cursistenmap, voor de cursistenmap van Minder piekeren zijn de kosten €12,50,-.

Aanmelden

Wil je graag een kennismakingsgesprek plannen? Of heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer: 088 – 003 41 00 of via e-mail: preventie@ggzbreburg.nl

Startdatum: Dinsdagmiddag 16 januari 2024

Locatie: Teteringsedijk 11 te Breda (1,50 per uur betaald parkeren)

Data: 16-1, 23-1, 30-1 en 20-2 2024

Tijd: 15:00- 1700 uur

Door wie: Aniëlka Stolarz, preventietrainer Mentaal Gezondheidscentrum
a.stolarz@ggzbreburg.nl/06-10676530