

Groepsaanbod eerste lijn

ANDERS OMGAAN MET GEDACHTEN EN GEVOELENS



6 sessies



Donderdag

10.00 tot 11.30

22/02 29/02 7/03

14/03 21/03 28/03



Wijkgezondheidscentrum Watersportbaan
Nekkersberglaan 2, Gent



€ 2,5 per sessie, € 15 voor de volledige reeks



Joke Pille
Psycholoog



Lien Audoor
Ervaringswerker

CONTACT EN
INSCHRIJVINGEN

Joke Pille
joke.pille@pcgs.be
0474/95 08 79

het
PAKT



ANDERS OMGAAN MET GEDACHTEN EN GEVOELENS

Probeer je al enige tijd van lastige gevoelens en gedachten af te komen maar merk je dat dit niet lukt? Dan is er goed nieuws: niet jij bent de oorzaak dat je er niet vanaf geraakt maar net het gevecht tegen de lastige gevoelens en gedachten is iets wat niet werkt.

In deze 6-delige reeks die gebaseerd is op ACT (Acceptance and Commitment Therapy) leggen we uit hoe dit kan en hoe we vaak verkeerde strategieën gebruiken om ons beter te voelen. Je maakt kennis met een andere manier om met deze gedachten en gevoelens om te gaan. We gaan aan de slag met oefeningen en werken met concrete voorbeelden.

Ben je benieuwd en vraag je je af of dit iets voor jou is? Neem gerust contact op. We voorzien een gratis kennismakingsgesprek voor we van start gaan.

Eens gestart, vragen we je engagement voor de gehele reeks. Tijdens de reeks is er geen individuele begeleiding voorzien. De groepen bestaan uit 4 tot 10 personen. Cursusmateriaal wordt door ons voorzien.

