



PRAKTIJK VERBINDINGSPUNT

Ik pieker, en nu?

Inhoud? Doormiddel van deze piekertraining neem jij terug de controle over jouw gedachten en gaan we van piekeren naar oplossingsgericht denken. De reeks omvat 5 sessies waarbij via psycho-educatie en oefeningen actief aan de slag gegaan wordt.

Voor wie? Elk individu die actief aan de slag wil gaan om grip te krijgen op zijn of haar piekerprobleem.

Start?

9 september 2023

Wanneer? 5 sessies op zaterdag van 09u00 tot 10u30
(09/09; 23/09; 07/10; 21/10; 18/11)

Kostprijs: 125€/reeks van 5 sessies
(inclusief werkbundel, opdrachten, thee, koffie & water)

Aanmelden via Shanna Vinckier - shanna@verbindingspunt.be of 0475/58.36.33
