

PIEKERTRAINING

Merk je dat je hoofd nooit stil lijkt te staan? Komen dezelfde gedachten herhaaldelijk voorbij zonder dat dit je dichterbij een oplossing voor je probleem brengt? Of lijkt jouw piekeren een gewoonte te zijn geworden? Dan kan deze training wat voor je betekenen!

In een groep van ongeveer 10 deelnemers staan we stil bij wat piekeren precies is, hoe je dit sneller kan opmerken en hoe je dit kan doorbreken.

Piekeren zal bijgevolg minder impact hebben op je leven.

P
I
E
K
E
R
E
N

Data:

29-1	12-2	26-2
11-03	25-03	08-04
18.30-20.00		

Inschrijving:

Gelieve deelname te bevestigen vóór 07-01-2020

Dit kan door een mail te sturen naar Elke Delens (e.delens@mentaalbeter.nl)

Locatie: Mentaal Beter Terneuzen

Verlengde van Steenbergelaan 29, Terneuzen