

prezens

Minder piekeren online

Coaching in Coronatijd

ggz
ingeest
samen
op eigen
wijze

Minder piekeren Online



Corona heeft de wereld stil gezet. We blijven zoveel mogelijk thuis. De kinderen zijn de hele dag thuis. We werken vanuit huis of misschien werken we niet. Er is meer tijd om na te denken. De kans bestaat dat we ook veel meer gaan piekeren.

Wilt u leren hoe u hiermee om kunt gaan?

Heeft u gedachten als: dit lukt me nooit, straks doe ik dingen die ik niet wil of het komt nooit meer goed?

In mei start een online cursus Minder piekeren. Veel problemen zoals niet lekker in je vel zitten, somber voelen, stress en piekeren, hebben te maken met niet-helpende manieren van denken. De online groepscursus bestaat uit 4 online sessies met begeleiding.

Google Meet

De cursus wordt gegeven via Google Meet. U ontvangt een link waarmee u via uw telefoon of computer kan inloggen.

De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

Wanneer

maandag van 10 tot 12 uur

data: 4, 11, 18, 25 mei 2020

U heeft geen verwijzing nodig en er zijn geen kosten aan verbonden.

Mail of bel voor aanmelding naar Prezens

E preventie@prezens.nl

T 088 788 5015

Kijk voor meer online aanbod op www.ggzingeest/online-zelfhulp-trainingen-e-health