



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Minder piekeren? Train je brein!

Type vorming	Cursus
Code	256
Wanneer	19/10/2022 tot 07/12/2022
Uur	14:00 tot 16:00
Waar	OC Het Atrium Antwerpen
Prijs	€ 50,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	19/10/2022
Aantal uren vorming	10,00 uur

Extra info

Inhoud

Piekeren, we doen het allemaal. Wanneer je getroffen bent door een hersenletsel, pieker je over wat jou is overkomen en over de toekomst. Ook als naaste staat jouw hoofd niet stil.

Soms krijgen we de negatieve gedachtegang niet gestopt en geraken we geen stap vooruit. Het wordt het zo'n grote kwelling dat het ons leven overneemt. Tijd om in te grijpen!

Merk je dat jouw hoofd nooit stil lijkt te staan? Komen dezelfde gedachten steeds opnieuw voor zonder dat je tot een oplossing komt? Of lijkt jouw piekeren een gewoonte te zijn geworden? Dan is deze training iets voor jou!

We staan stil bij wat piekeren juist is en wat de gevolgen kunnen zijn van overmatig piekeren. We reiken jou handvaten aan om met piekergedrag om te gaan en terug controle te krijgen over jouw gedachten.

Er is telkens ruimte voorzien voor jouw eigen verhaal in een veilige omgeving. Hiervoor werken we in 2 groepjes.

Door wie?

Greet Demesmaeker

Praktijkgerichte orthopedagoge, coach, rouw- en verliesconsulente

Gwen Van Dingenen

Klinisch orthopedagoge en cognitief-gedragstherapeute

Voor wie?

Personen met NAH

Studenten en professionelen kunnen niet deelnemen aan deze activiteit.



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH



**Inclusie
Ambassade**

dynamiek

