



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Piekeren na NAH, wat kun je eraan doen?

Type vorming	Cursus
Code	208
Wanneer	07/02/2022 tot 14/02/2022
Uur	14:00 tot 16:00
Waar	Online
Prijs	€ 10,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	07/02/2022
Aantal uren vorming	4,00 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 webinar iets voor jou!

In het eerste deel, op 7 februari, staan we stil bij wat piekeren juist is en wat de gevolgen kunnen zijn van overmatig piekeren.

In het tweede deel, op 14 februari, worden jou een aantal handvaten en technieken aangereikt om met piekergedrag om te gaan en terug controle te krijgen over jouw gedachten.

Door wie?

Greet de Mesmaeker

Praktijkgerichte orthopedagoge, coach, rouw- en verliesconsulente.

Voor wie?

Personen met NAH en hun omgeving

studenten en professionals kunnen niet deelnemen aan deze activiteit



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH



**Inclusie
Ambassade**