



Minder Piekeren

Een cursus voor volwassenen die last ervaren van piekerklachten en willen leren hun gedachtenpatronen te veranderen

Minder Piekeren

Piekeren of negatief denken.

Wie heeft er geen last van?

Er zijn veel situaties die spanningen en zorgen kunnen opwekken. Ze kunnen liggen op het gebied van de gezondheid, de kinderen, werk, geld of relaties. Langdurig piekeren en negatief denken zijn slecht voor de gezondheid. Het kost enorm veel energie en kan uw plezier grondig bederven. Ermee stoppen is vaak niet zo simpel.

De cursus ‘minder piekeren’ biedt de mogelijkheid om zelf iets te doen aan het gepieker en de negatieve gedachten. Wat we denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen. Dat is bij iedereen zo. Door onze gedachten kunnen we ons beter gaan voelen maar ook slechter. Men heeft ontdekt dat de meeste mensen allerlei ‘denkfouten’ maken die ervoor zorgen dat zij zich gespannen, angstig of somber gaan voelen.

Door te ontdekken welke denkfouten u misschien maakt en deze te veranderen kunt u nare gevoelens verminderen.

Voor wie

De cursus Minder Piekeren is bedoeld voor mensen die last hebben van piekeren, somberheid, angst- of spanningsklachten, die willen voorkomen dat deze klachten ernstiger worden.

Wat leert u?

- negatieve gedachten verminderen en positieve vermeerderen;
- inzicht krijgen in de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag;
- leren hoe via een andere manier van denken uw gevoelens en gedrag positief kunnen veranderen.

Ervaringen van anderen

‘Ik heb handvaten gekregen om mijn piekeren aan te pakken en te onderbreken. Ook heb ik inzicht gekregen hoe piekeren werkt’

‘Ik heb geleerd om anders over de dingen die mij zo bezig houden te gaan denken en heb daardoor minder last van piekeren’

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona