

INDIGO

Indigo is een landelijk samenwerkingsverband van verschillende ggz-instellingen: Pro Persona (Gelderland), Altrecht (Utrecht), Emergis (Zeeland), GGZ Drenthe (Drenthe), GGZ Centraal (Veluwe), Parnassia Bavo Groep (Zuid- en Noord-Holland).

Wij bieden kortdurende hulpverlening en preventieactiviteiten, direct, en als het kan, dichtbij.

indigo >



malkander

met elkaar, voor elkaar

MINDER PIEKEREN GEMEENTE EDE

Een cursus voor mensen die last ervaren van piekerklachten en willen leren hun gedachten-patronen te veranderen.

Augustus 2017

indigo >

MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ



malkander

met elkaar, voor elkaar



MENTALE ONDERSTEUNING | DIRECT EN DICHTBIJ

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.

PRAKTISCHE INFORMATIE

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van twee uur. In deze bijeenkomsten leert u om uw eigen gedachten te onderzoeken en zodanig te veranderen dat deze gedachten u helpen en u minder tot last zijn. Piekert u veel of heeft u last van uw negatieve gedachten dan is deze cursus misschien iets voor u.

Start: dinsdagmiddag 7 november 2017

Locatie: Malkander De Broek-Akker, Hof van Sint Pieter 41 Bennekom

Uitvoering: Indigo Preventie in samenwerking met Malkander

Deze cursus is bedoeld voor inwoners van gemeente Ede.

Kosten voor deelname bedragen € 12,50 (cursusmateriaal).

CONTACT EN AANMELDEN

U kunt zich vóór 23 oktober aanmelden bij Malkander, de gastvrouwen, op werkdagen van 8:30 tot 17:00 uur via tel. (0318) 415058 of per e-mail beheerbroekakker@gmail.nl