

Angst de baas

Bepaalt je angst je leven meer dan je wil?

Wil je vrijer in het leven staan?

Denk je vooral in doemscenario's?

Brecht Noyez
Lisa Neyrinck



Wil je begrijpen hoe angst een rol speelt in je leven en dit effectief aanpakken? In deze groepsreeks gebruiken we het kader van de cognitieve gedragstherapie om te reflecteren over gevoelens, gedachten en de dingen die we doen. Aan de hand van oefeningen in de sessies en thuis ervaar je dat het mogelijk is om vrijer te leven.



Volwassenen die last hebben van (sociale) angsten, paniek, fobieën, of andere vormen van angst



1 individueel voorgesprek: af te spreken
Groepssessies:

Basisreeks	Verdiepende reeks, voor wie al een basisreeks volgde	Basisreeks
Di 07/01	Di 11/03	Di 06/05
Di 14/01	Di 18/03	Di 13/05
Di 21/01	Di 25/03	Di 20/05
Di 04/02	Di 01/04	Di 27/05
Di 11/02	Di 22/04	Di 10/06
Di 25/02		Di 24/06
Telkens van 16u30-18u00	Telkens van 16u30 tot 18u00	Telkens van 16u30 tot 18u00



Praktijk Samen Groeien,
Zusters Lovelingsstraat 100, 8510 Marke



Basisreeks: 26 euro (15 euro VTK)
Verdiepende reeks: 23,5 euro (12,5 euro VTK)



Voor vragen of inschrijven:
brecht.noyez@outlook.com
Bij inschrijven: vermeld je naam,
rijksregisternummer en telefoonnummer met de
melding 'inschrijving angst de baas'