

Omgaan met piekeren

Interactieve bijeenkomst voor piekeraars en hun naasten

- *“Ik maak me voortdurend zorgen over rampen die mij of mijn naasten kunnen overkomen.”*
- *“Ik pieker zoveel de laatste tijd: het lukt me niet om positief te denken.”*
- *“Als ik nadenk over alles wat ik nog moet doen, krijg ik er hoofdpijn en slapeloze nachten van!”*



Wanneer en hoe laat?

Dinsdag 2 april 2019 van 17:00 tot 19:00 uur (met broodjes)

Waar?

Kompassie: Laan 20, 2512 GN, Den Haag

Waarom?

- je leert het verschil tussen nadenken en piekeren
- je leert piekeren beter te begrijpen: waarom doen we het eigenlijk?
- je leert over verschillende soorten piekeren en ze te onderscheiden
- je krijgt handvatten hoe je met piekeren om kunt gaan

Wat kost het?

Deelname aan deze bijeenkomst is kosteloos.

Meer informatie en aanmelding

Dit kan via Henriëtte van de Pol (Kompassie) | 06 – 10 80 99 94 | h.vandepol@kompassie.nl

Herkenbaar?

*Kom dan naar
deze bijeenkomst!*

*Dinsdag 2 april 2019
17:00-19:00 uur*