

Cursus ‘Voluit leven’

Ieder mens zit wel eens niet lekker in zijn vel: we zijn somber, we voelen ons gespannen of leeg, we voelen ons vermoeid of onzeker, etc. Deze klachten zijn vervelend, ze belemmeren ons: ze staan ons geluk in de weg. Daarom doen we er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en er vanaf te komen. Wetenschappelijk onderzoek laat echter zien dat deze houding ons psychisch leed juist kan versterken en ons steeds minder flexibel maakt. In deze training leert u nieuwe manieren om met psychische pijn om te gaan. Het resultaat is dat u meer vanuit uw hart en bewustzijn gaat leven.

Inhoud training

In deze training leert u:

- wat voor u waardevol is;
- deze waarden vertalen naar concrete acties;
- onderzoek naar uw omgang met psychisch leed;
- oefenen met acceptatie en mindfulness.

Voor wie?

De training voluit leven is bedoeld voor volwassenen met spanning-, angst- en depressieve klachten die gemotiveerd zijn voor verandering en bereid zijn te kijken naar hun eigen aandeel.

Trainers: Annemarie Feddes en Odiel Witjes, Praktijkverpleegkundigen GGZ

Data: woensdagavond 4, 11, 18, 25 september, 2, 9, 23, 30 oktober 2019

Tijdstip: 18.30 uur tot 20.30 uur.

Locatie: Gezondheidscentrum 't Reinhart, Spoorallee 26, Duiven

Kosten: €40 (inclusief boek ‘Voluit leven’)

Aantal deelnemers: max. 14 personen.

U kunt via de assistente van uw huisarts aangeven wanneer u vragen hebt over deze training en/of u zich wilt aanmelden als mogelijke deelnemer.

Aanmelden kan ook via preventieggz@huisartsenduiven.nl.

Eén van de praktijkverpleegkundigen neemt dan contact met u op. Ter voorbereiding zal er een voorgesprek gepland worden om de eventuele deelname te bespreken.