

# Pieker je?

Er valt iets aan te doen,  
kom naar onze **anti-piekertraining**

Heb je last van zorgen? Staat je hoofd niet stil? Hinderen gedachten je om in slaap te vallen of tot rust te komen? Dan is deze groepscursus iets voor jou. In 5 sessies leren we hoe jij het best met piekeren kan omgaan en stimuleren we elkaar in groep om er op termijn minder last van te hebben.

## Wat komt aan bod?

- Het piekeren beperken in de tijd
- Focussen op het heden
- Ons piekerend brein beïnvloeden
- Van eenzijdige piekergedachten naar flexibeler denken

## Veel gestelde vragen

Hoeveel deelnemers:  
Minimum 4 en maximum 12.

Wat is een training:

Met veel tips en oefeningen ga je aan de slag om meer controle te krijgen over je negatieve gedachtestroom.

Waarom in groep?

Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven om andere manieren uit te proberen.

## Praktisch

Waar  
dehuispsycholoog  
Grotesteenweg 93  
2600 Berchem  
(Legenouer Driekoningenstraat)

Wanneer

5 sessies op maandag:  
02.09 - 09.09 - 16.09 - 23.09 - 30.09  
Van 17:30u tot 19u.

Trainers

Jonathan Pilate  
(psycholoog, contextueel  
gedragstherapeut i.o.)  
Isabelle Dujardin  
(psycholoog)

Prijs

\*Als je in aanmerking komt voor terugbetaling, betaal je voor de volledige cursus € 12,50.

## Interesse?

Schrijf je in via

isabelle@dehuispsycholoog.be  
(of 0476/34.32.87) of via  
jonathan@dehuispsycholoog.be  
(of 0483/30.30.09) en we maken graag je inschrijving in orde!  
Vermeld zeker je naam, e-mailadres en telefoonnummer.