

## Info over groepstherapie **Omgaan met stress en piekeren\_Maghrebijns Arabisch**

### Thema's:

- ✓ Overzicht creëren via het KOP-model
- ✓ Wat is stress en piekeren
- ✓ Balans vinden in energienemers en energiegevers
- ✓ Denkfouten opsporen en uitdagen
- ✓ Leren relativeren via ACT-technieken
- ✓ Ontspanningsoefeningen

De groepstherapie wordt gegeven door klinische psychologen Sarah Aouni ([www.praktijkcuro.be](http://www.praktijkcuro.be)) en Radia Assou ([psidok.be](http://psidok.be)).

De spreektaal is **Maghrebijns Arabisch**.

Er zijn 2 groepen:

- 10u00 tot 11u30 (vrouwen)

- 11u30 tot 13u00 (vrouwen)

Het gaat om een reeks van **6 sessies** op **maandag**.

- Data reeks 1: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10
- Data reeks 2: 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12

De **kostprijs is 15€** voor een reeks van 6 sessies, dit is mogelijk via de terugbetaalde zorg. Een intakegesprek is gratis of 4€ /11€.

**Inschrijven** kan via het **aanmeldformulier** op [www.praktijkcuro.be](http://www.praktijkcuro.be)

of **telefonisch** op **+32 471576938**

**Locatie: Psidok, Cogels-Osylei 56, 2600 Berchem**