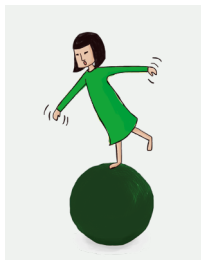


BEKIJK ONS GRATIS AANBOD:



JEZELF WAPENEN TEGEN STRESS

De cursus omvat 4 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

Volgende thema's komen aan bod :

- Wat is stress?
- Hoe voorkom ik stress?
- Aan de slag met stressvolle gedachten
- Problemen aanpakken

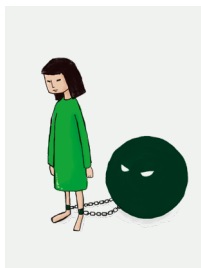


(OP) WEG MET ANGST

De cursus omvat 4 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

Volgende thema's komen aan bod :

- Wat is angst, hoe komt het dat we bang zijn
- Waarom blijven we bang
- Omgaan met angstige gedachten en lichamelijke reacties
- Stoppen met vermijden
- Minder bang worden van je angst
- Stap voor stap je angst te lijf gaan



DEPRESSIE: JE KAN ANDERS

De cursus omvat 5 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

Volgende thema's komen aan bod :

- Wat is depressie?
- Wat doet depressie met ons lichaam?
- Depressie aanpakken door anders te doen
- Depressie aanpakken door anders te denken
- Tips om herval te voorkomen en gezond te blijven

PRAKTISCHE INFO

VOOR WIE?

Alle inwoners van Stad Antwerpen en de 9 districten

ORGANISATIE?

The Human Link, met de steun van Stad Antwerpen

DATA EN LOCATIE?

Alle info vind je op www.psycho-educatie.be

INSCHRIJVEN? via psychoeducatie@thehumanlink.be, 03 218 78 17, of via het contactformulier op www.psycho-educatie.be

