HUISARTSEN EEMLAND

Cursus 'Voluit leven'

"In de cursus Voluit Leven leer je omgaan met lastige gevoelens en gedachten door ruimte te maken voor wat écht belangrijk is."

De cursus Voluit leven is gebaseerd op Mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Voor wie?

Mensen vanaf 18 jaar met (milde) uiteenlopende klachten zoals:

- Overspanning, stress
- Angst, piekeren, somberheid
- Vermoeidheid, pijnklachten
- Perfectionisme

In deze cursus:

- Krijg je inzicht in je eigen controle- en vermijdingsmechanismen
- Oefen je met het ervaren en accepteren van vervelende gedachten en gevoelens
- Oefen je vaardigheden hoe je anders op klachten kunt reageren

Op een rijtje:

- De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten en wordt zowel live als hybride (deels online, deels live) aangeboden
- De cursus vindt plaats op verschillende locaties in regio Eemland
- De cursus wordt gegeven door één of twee ervaren POH GGZ

Scan de QR-code voor de agenda en meer informatie

