Ancoris
PSYCHOLOGENPRAKTIJK

Van angst *naar actie!*

Een gedragstherapeutische aanpak bij angst



Een samenwerking tussen psychologenpraktijken Ancoris en Actenaar gcv

Voor wie?

Iedereen die last ervaart van zijn angsten

- Paniekaanvallen
- Specifieke fobieën (vb. spinnenfobie)
- Obsessieve compulsieve gedachten en handelingen (OCD)
- Hypochondrie
- Gegeneraliseerde angst

Thema's

- Wat is angst?
- Hoe ontstaat angst?
- Waarom ontstaat angst?
- Hoe herken ik angst?
- Welke situaties of gevoelens vermijd ik?
- Hoe vermijd ik dit?
- Rol van acceptatie
- Herkennen van persoonlijke valkuilen
- Hoe ga ik om met angst?
- Exposure- oefeningen

€ 2,5 per sessie

maximum € 11 voor vervolggesprek

Begeleiders

Iris Michiels en Tinne Deboel
(klinisch psychologen en gedragstherapeuten)

Locatie

LDC Ter Harte
Verlorenkost 22
2260 Westerlo

Meer informatie