

DELTA

GROEPSPRAKTIJK

D R A A G Z O R G V O O R Z E L F Z O R G

In deze tijd van drukte, gejaag en onszelf voorbij lopen, kennen we allemaal 'stress'. Maar wist je dat er goede en slechte stress is? Of dat zelfzorg je stressbestendigheid kan verhogen? Deze groepsreeks maakt je wegwijs in stress en hoe het verband houdt met angst, assertiviteit, piekeren, perfectionisme en zelfs voeding. Hoog tijd om meer zorg te dragen voor jouw zelfzorg!

Tijdens deze sessies is er ruime aandacht voor hoe elke deelnemer het, zijn of haar proces doorloopt. We beperken de groep daarom ook tot 8 deelnemers.

Vooraf ontmoeten we je graag voor een individueel gesprek met de psycholoog. We vertellen je wat we gaan doen en kijken van daaruit of het aanbod voor jou als deelnemer geschikt is.

Data: dinsdagen 27/10, 3-10-17/11, 1/12 en donderdag 10/12

Wanneer: groep 1: 9u - 10u30, groep 2: 11u - 12.30

Waar: lokaal Trefpunt, Kloosterstraat 1, Gierle

Wie: volwassenen vanaf 18 jaar

Prijs: 15 euro voor de 6 sessies, kennismakingsgesprek 11 of 4 euro
(verhoogde tegemoetkoming)

Gegeven door:

Ann Geentjens, klinisch psycholoog

Michelle Van Dyck, psychotherapeut

Mieke Van Dingenen, orthomoleculair diëtiste

Inschrijven met vermelding van 'zelfzorg' en je rijksregisternummer via

anngeentjens@gmail.com

0472 960288

www.deltagroepspraktijk.be

Met ondersteuning van RIZIV en Netwerk GGZ Kempen