



Van angst naar actie!

Een gedragstherapeutische aanpak bij angst

Een samenwerking tussen psychologenpraktijken Ancoris en Actenaar gcv

Vrijdag
13u30-15u

4/9/26, 11/9/26, 25/9/26,
2/10/26, 16/10/26,
30/10/26

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

Voor wie?

- **Iedereen die last ervaart van zijn angsten**
- Paniekaanvallen
- Specifieke fobieën (vb. spinnenfobie)
- Obsessieve compulsieve gedachten en handelingen (OCD)
- Hypochondrie
- Gegeneraliseerde angst



€2.5 per sessie
maximum €11 voor vervolgesprek



Inschrijven: mailen **voor 28/8** naar
michielsiris@telenet.be of
tinne.deboel@gmail.com voor intake



Begeleiders:
Iris Michiels en Tinne Deboel
(klinisch psychologen en
gedragstherapeuten)



LDC Ter Harte
Verlorenkost 22,
2260 Westerlo

Meer informatie op www.ancoris.be

