

TRAINING VEERKRACHT EN ZELFZORG

vanuit ACT



WAT LEERT DEZE TRAINING JE?

- Omgaan met piekergedachten
- Aandacht hebben voor jezelf en je lichaam
- Balans vinden tussen perfectionisme en zelfcompassie
- Bewust stilstaan bij wat waardevol is in je leven
- Aandacht hebben voor zelfzorg
- Minder streng zijn voor jezelf

VOOR WIE IS DEZE TRAINING BEDOELD?

- Voor iedereen die last heeft van onzekerheid, angst-, spannings- en stressklachten
- Voor iedereen die de neiging heeft zichzelf weg te cijferen en de behoeften van anderen voor hun eigen behoeften te plaatsen
- Voor iedereen die bewust bij zichzelf wilt stilstaan

KOSTPRIJS

- 15 euro voor de 6 sessies samen
- Kennismakingsgesprek gratis
- Afrondend gesprek 11 euro
- Deze training maakt deel uit van het groepsaanbod eerstelijns psychologische zorg

DATA EN LOCATIE LOCATIE

Ezaart 215, Mol

DATA

- zat 13/11
- zat 20/11
- zat 27/11
- zat 04/12
- zat 11/12
- zat 18/12

telkens van 10 tot 12u

INSCHRIJVEN

- info@veerledaniels.be



- Gitte Vannuten
ACT-therapeut
- Veerle Daniels
Klinisch psycholoog/ACT-therapeut