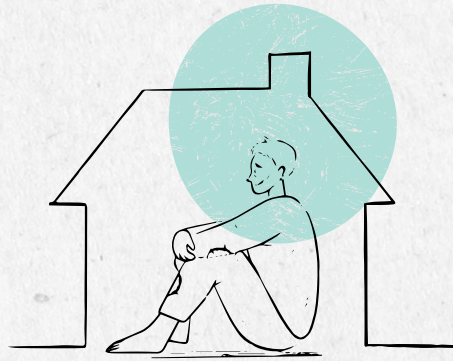
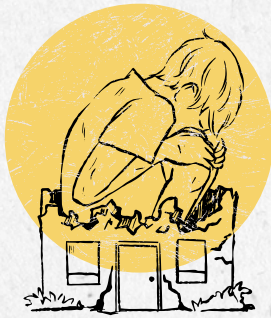


Leven naar je waarden

Zit je al een tijdje niet zo lekker in je vel? Voel je je regelmatig somber of angstig?

Pieker je vaak? Dan is de groepstherapie 'Leven naar je waarden' mogelijk iets voor jou.

groep gebaseerd op ACT
11 sessies van 1,5u op woensdagen



Je angstig, somber of eenzaam voelen vindt niemand fijn.

Als mensen zijn we dan ook vaak geneigd om manieren te vinden om deze ongewenste gevoelens minder intens te laten zijn of duwen we ze weg. Denk bijvoorbeeld aan het zoeken van afleiding, bepaalde situaties uit de weg gaan of vaker/meer alcohol drinken dan je van plan was.

In therapie gaan we stil staan bij wat deze strategieën je opleveren en wat ze je kosten. Daarnaast focussen we ons op waar je naar toe wilt met je leven. Wat is echt van waarde voor jou?

In de therapie ga je, stap voor stap, acties ondernemen in de richting van hetgeen voor jou werkelijk belangrijk is, ondanks de moeilijke gevoelens en gedachten die er zijn. Hiermee ga je ook buiten de therapiesessies, in je dagelijks leven, aan de slag.

Doelgroep: volwassenen 25 – 65 jaar

Aantal deelnemers: min. 5 – max. 8

Locatie: Beerse JOP, Heilaarstraat 6

Data: 11/9/24 18/9/24 25/9/24 02/10/24 09/10/24 16/10/24
23/10/24 06/11/24 13/11/24 20/11/24 27/11/24 04/12/24

Van 19u tot 20u30

Tarief: € 27,50 voor traject van 11 sessies (binnen ELP conventie).
Er is 1 extra datum voorzien indien nodig.

Therapeuten: Helga van Laerhoven en Kaat De Visscher

Wil je nagaan of de groepstherapie iets voor jou is?
Meld je dan vrijblijvend aan door contact op te nemen met Kaat
of Helga.

In een intakegesprek bekijken we met jou wat je hulpvraag is en
wordt er een inschatting gemaakt of de groep passend is voor
hetgeen waar jij mee worstelt.
Het intakegesprek is kosteloos.

Aanmelden:
psychologeekatdevisscher@gmail.com
info@psychologiepraktijkvanlaerhoven.be