

# Pieker je?

Er valt iets aan te doen,  
kom naar onze **anti-piekertraining**

Heb je last van zorgen? Staat je hoofd niet stil? Hinderen gedachten je om in slaap te vallen of tot rust te komen? Dan is deze groepscursus iets voor jou. In 5 sessies leren we hoe jij het best met piekeren kan omgaan en stimuleren we elkaar in groep om er op termijn minder last van te hebben.

## Wat komt aan bod?

- Het piekeren beperken in de tijd
- Focussen op het heden
- Ons piekerend brein beïnvloeden
- Van eenzijdige piekergedachten naar flexibeler denken

## Veel gestelde vragen

Hoeveel deelnemers:  
Minimum 4 en maximum 12.

Wat is een training:  
Met veel tips en oefeningen ga je aan de slag om meer controle te krijgen over je negatieve gedachtestroom.

Waarom in groep?  
Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven om andere manieren uit te proberen.

## Praktisch

Waar  
dehuispsycholoog  
Grotesteenweg 93  
2600 Berchem  
(Legenouer Driekoningenstraat)

Wanneer  
5 sessies op donderdag:  
25.07 - 01.08 - 08.08 - 12.08 - 29.08  
Eerste groep: 15:00u tot 16:30u  
Tweede groep: 17:00u tot 18:30u

Trainers  
Tine Daeseleire  
(psycholoog -gedragstherapeut)  
Kate De Loore  
(psycholoog -gedragstherapeut)

Prijs  
\*Als je in aanmerking komt voor terugbetaling, betaal je voor de volledige cursus € 12,50.

## Interesse?

Schrijf je in via  
[tine@dehuispsycholoog.be](mailto:tine@dehuispsycholoog.be), ga naar  
[www.dehuispsycholoog.be](http://www.dehuispsycholoog.be), of laat  
een bericht achter op 0473 87 16 69  
en we maken graag je inschrijving  
in orde! Vermeld zeker je naam,  
e-mailadres en telefoonnummer.