

GRATIS CURSUSSEN

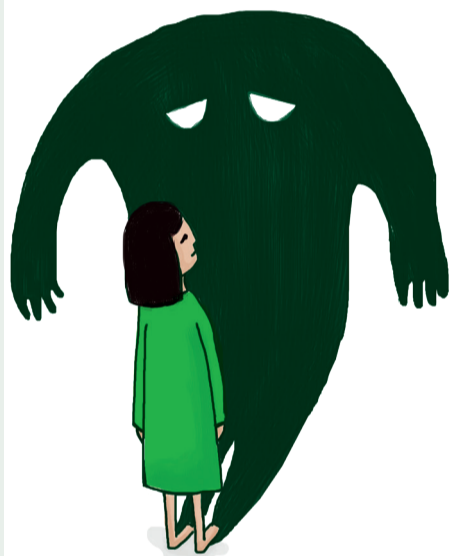
JEZELF WAPENEN TEGEN STRESS

Loop je jezelf voorbij? Vind je het mogelijk je leven in balans te houden? Slepen stressmomenten langer aan dan nodig? Houd stress gezond.

De cursus omvat 4 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

Volgende thema's komen aan bod :

- Wat is stress?
- Hoe voorkom ik stress?
- Aan de slag met stressvolle gedachten
- Problemen aanpakken



(OP) WEG MET ANGST

Beperkt angst je vrijheid? Vermijd je bepaalde plaatsen of activiteiten? Zit je hoofd soms vol rampscenario's? Zorg ervoor dat angst minder je leven bepaalt.

De cursus omvat 4 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

Volgende thema's komen aan bod :

- Wat is angst, hoe komt het dat we bang zijn
- Waarom blijven we bang
- Omgaan met angstige gedachten en lichamelijke reacties
- Stoppen met vermijden
- Minder bang worden van je angst
- Stap voor stap je angst te lijf gaan

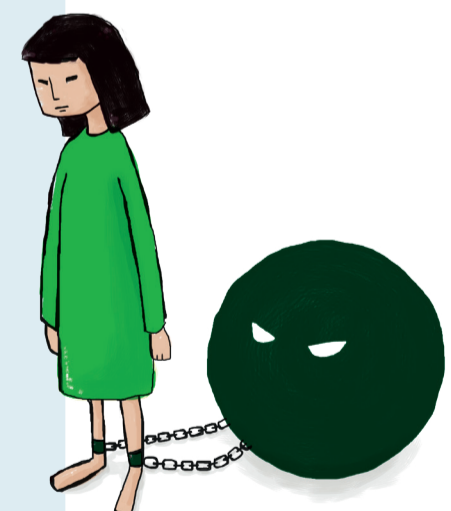
DEPRESSIE: JE KAN ANDERS

Voel je je vaak somber? Kan je weinig genieten? Heb je minder interesse in wat je vroeger leuk vond of kom je minder buiten? En is dit geen tijdelijk dipje maar voel je je al langer down? Verminder de depressieve klachten nu en in de toekomst.

De cursus omvat 5 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

Volgende thema's komen aan bod :

- Wat is depressie?
- Wat doet depressie met ons lichaam?
- Depressie aanpakken door anders te doen
- Depressie aanpakken door anders te denken
- Tips om herval te voorkomen en gezond te blijven



PRAKTISCHE INFO

Voor wie? Alle inwoners van Stad Antwerpen en de 9 districten
Organisatie? The Human Link, met de steun van Stad Antwerpen
Data en locatie? Alle info vind je op www.psycho-educatie.be
Inschrijven? via psychoeducatie@thehumanlink.be, 03 218 78 17, of via het contactformulier op www.psycho-educatie.be