Aanmelden?

Voor aanvang van de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats waarin samen met jou wordt bekeken of deze training iets voor jou kan betekenen.

Voor aanmelding en meer informatie kan je contact opnemen met Katya Colson op het telefoonnummer:

015 42 08 32
E-mail: katya.colson@cggdepont.be

Tarieven?

Bijdrage voor de training bedraagt 11 euro per sessie. Mensen met recht op verhoogde tegemoetkoming of in schuldbemiddeling betalen per sessie 4 euro. Mensen zonder aansluiting bij een mutualiteit kunnen gratis deelnemen.

Een administratieve kost van 20 euro wordt éénmalig gerekend.

Het bedrag voor alle groepssessies samen is vooraf te betalen (totaal 130 euro of 60 euro).

Cursus begeleiders

Katya Colson

Klinisch psychologe, Gedragstherapeut

Griet Nagels

Netwerkmedewerker, Psychosociale begeleider

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
DE PONT

Angst ontneemt veel van jouw vrijheid.

Krijg terug grip op je leven.

De vaardigheidstraining 'Angst de baas' kan je hierbij helpen.

ANGST DE BAAS

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
DE PONT

INFORMATIEBROCHURE 60+

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
DE PONT

Training ANGST DE BAAS VOOR 60+

Ieder mens is wel eens bang of angstig

Gelukkig maar, want angst kan mensen waarschuwen voor gevaar.

Angst is pas een probleem als je reactie niet past bij de situatie.

Of als angst jouw leven volledig beheerst en het er beter zou uitzien met minder.

Wat?

Wil je leren hoe je met angstgevoelens kunt omgaan zodat ze een minder belemmerende rol in jouw leven spelen?

De vaardigheidstraining 'Angst de baas' helpt jou beter om te gaan met angst, paniek en piekeren. De mate van angstig zijn heeft alles te maken met de manier waarop wij denken en reageren op situaties en onze angsten.

In deze training kom je meer te weten over angstgevoelens en hoe jij daar zelf invloed op kunt uitoefenen. Daarnaast biedt de training de gelegenheid voor onderlinge erkenning en herkenning.

Wie?

De vaardigheidstraining 'Angst de baas' is voor personen vanaf 60 jaar :

Met aanhoudende of terugkerende angstgevoelens, die je moeilijk kan hanteren en die jou belemmeren om het leven te leiden dat je wenst.

Die graag praktische vaardigheden willen aanleren, om dingen te veranderen in het eigen leven.

De training gebeurt in een kleine groep van 4 tot 8 deelnemers. De deelnemers engageren zich voor de volledige 9 sessies en één terugkomsessie.

De training is geen gespreksgroep of groepstherapie. We gaan niet in op jouw jeugd of jouw diepste innerlijk. In de cursus gaan we uit van de situatie zoals die nu is. Je leert praktische dingen die jou kunnen helpen om de angstgevoelens te overwinnen.

We werken met huiswerkopdrachten. Zelf dingen doen is belangrijk. Zo leer je onmiddellijk de nieuwe vaardigheden toe te passen in je eigen situatie. Hierbij maken wij gebruik van een werkboek met informatie en opdrachten.

Hoe?

De training vindt plaats op maandag namiddag van 14u00 tot 17u00 op volgende data:

- 17, 24 april
- 8, 15, 22 mei
- 5, 12, 19, 26 juni
- Terugkomsessie : 4 september

Waar?

De training vindt plaats in het Centrum voor Geestelijke gezondheidszorg

Lange Ridderstraat 20, 2800 Mechelen