

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).

Angst ontnemt veel van jouw vrijheid.

Krijg terug grip op je leven.

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



ANGST DE BAAS

Katya Colson

Klinisch psychologe,
Gedragstherapeut

Griet Nagels

Netwerkmedewerker,
Psychosociale begeleider



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.*

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.

Wat?

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.

Waar?

De training vindt plaats in het Centrum
voor Geestelijke gezondheidszorg

Lange Ridderstraat 20, 2800 Mechelen

