



# prezens

## Minder piekeren

### Een korte, praktische cursus waarin u leert minder te piekeren

Bent u veel aan het piekeren? Praat u uzelf makkelijk in de put? Ervaart u veel stress of denkt u vaak één of meer van de volgende dingen:

dit lukt me nooit  
niemand vindt mij aardig  
straks doe ik dingen die ik niet wil  
ik moet het goed doen  
het komt nooit meer goed  
wat ben ik toch een slapjanus

Dan is deze cursus iets voor u! Veel problemen zoals niet lekker in je vel zitten, somber voelen, stress en piekeren, hebben te maken met niet-helpende manieren van denken. In deze cursus leert u anders naar uw gedachten te kijken.

### Start maandag 10 mei 2021

Tijd: 15.00 – 17.00 uur, 5 bijeenkomsten

Data: 10, 17, 24 en 31 mei en een terugkombijeenkomst op 14 juni 2021

Locatie: Afhankelijk van de corona maatregelen wordt de training op locatie in de **Haarlemmermeer**, of online gegeven. U krijgt per mail een code waarmee u deel kunt nemen aan de online bijeenkomst.

Aanmelden: T 088 788 5015  
E [preventie@prezens.nl](mailto:preventie@prezens.nl)  
[www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl)

