



# 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 7 maart 2022

Tijd: 15.00 – 17.00 uur, 5 bijeenkomsten.

Data: 7, 14, 21 & 28 maart. En een terugkombijeenkomst op 18 april 2022.

Locatie: De training is online. 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)

