

Training 'In de put, uit de put'

Wilt u weten hoe u uw stemming kunt verbeteren, minder piekert en meer kunt ontspannen? Hoe u de draad weer op kunt pakken bij aanhoudend verdriet en kunt leren omgaan met gevoelens van somberheid? Misschien is de training 'In de put, uit de put', voor mensen van 55 jaar en ouder dan iets voor u.



Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Training 'In de put, uit de put'

In de training 'In de put, uit de put' leert u negatieve gedachten te herkennen en uw manier van denken zodanig te veranderen dat gevoelens van neerslachtigheid verminderen. Daarnaast biedt de training gelegenheid voor onderlinge erkenning en herkenning.

Meer informatie

De training, bestaande uit 11 wekelijkse bijeenkomsten, start 2 maal per jaar en vindt plaats bij Mondriaan, op locatie Wijerode, Kloosterkensweg 10 in Heerlen.

Kijk voor startdata op www.mondriaan.eu/activiteiten

Een groep bestaat uit maximaal acht deelnemers.

Voor aanvang van de training vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de trainer. Daarin bekijken we met u of u baat kunt hebben bij de training.

Voor deze training heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig.

De kosten van deze training zijn € 30,-.

Aanmelden

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 14.30 uur contact opnemen met het secretariaat van Mondriaan Preventie, T 088 506 7200 of mailen naar

preventie@mondriaan.eu.