



Training ‘In de put, uit de put’

Mondriaan



voor geestelijke gezondheid





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.

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 8 wekelijkse bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst, start 2 maal per jaar en vindt plaats bij Mondriaan, John F. Kennedylaan 301 in Heerlen.

Kijk voor startdata op www.mondriaan.eu/activiteiten

Een groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. Voor aanvang van de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de trainer. Daarin bekijkt de trainer samen met u of u baat kunt hebben bij deze cursus.

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.

Mondriaan

