

Angst de baas

Vermijd je situaties
door angst?

Bepaalt angst je
leven meer dan je
zou willen?

Denk je vooral in
doemscenario's?

*Brecht Noyez
Lisa Neyrinck*



Wil je begrijpen hoe angst een rol speelt in je leven en dit effectief aanpakken? In deze groepsreeks gebruiken we het kader van de cognitieve gedragstherapie om te reflecteren over gevoelens, gedachten en de dingen die we doen. Aan de hand van oefeningen in de sessies en thuis ervaar je dat het mogelijk is om vrijer te leven.



Volwassenen die last hebben van (sociale) angsten, paniek, fobieën, of andere vormen van angst



1 individueel voorgesprek: af te spreken
5 groepssessies: 05/11, 12/11, 26/11, 3/12, 17/12, telkens van 14u00 tot 15u30



Praktijk Samen Groeien
Zusters Lovelingstraat 100
8500 Kortrijk



23,5 euro (12,5 euro VTK)



Voor vragen of inschrijven:
brecht.noyez@outlook.com
Bij inschrijven: vermeld je naam,
rijksregisternummer en telefoonnummer met
de melding 'inschrijving angst de baas samen
groeien sept'