

STROOMLIJN JE LEVEN

Groepsbehandeling voor twintigers en dertigers die vastlopen



STARTDATUM 17 MEI

CIRCA 10 DEELNEMERS
10 BIJEENKOMSTEN
9.30-11.00U

DATA:

MA 17-5, VR 28-5,
MA 31-5, MA 7-6,
MA 14-6, MA 21-6,
MA 28-6, MA 5-7,
MA 12-7, MA 19-7

LOCATIE:

DE GECROONDE BEL
BREDASEWEG 106
OOSTERHOUT



Doorbreek je
negatieve
gevoelens en
patronen

Soms lopen dingen niet zo lekker in je leven. Misschien ben je ontevreden op je **werk**, lopen je **vriendschappen** wat stroef, ben je niet blij in je **relatie** en voel je je al langere tijd **onzeker, gespannen, angstig** en/of **somber**. Je weet dat er dingen moeten veranderen en dat wil je ook graag. Maar hoe pak je dat aan? Waar moet je beginnen? De groepsbehandeling "Stroomlijn je leven" helpt je hierbij.

In deze kortdurende behandeling van 10 wekelijkse sessies gaan we stap voor stap jouw **patronen** ontdekken en veranderen. Door in de groep te oefenen met delen wat je denkt en voelt krijg je de gelegenheid om in een veilige omgeving nieuwe ervaringen op te doen. Je zult merken dat jij niet de enige bent met de **worstelingen** waar jij mee rondloopt.

In deze behandeling combineren we therapeutische technieken uit de **Schematherapie** en de **Positieve psychologie**. Ook is er aandacht voor lichamelijke gezondheid.

Meer weten? Kijk op www.onlinepsychologie.nl.

