

Hoe aanmelden?

Je kan telefonisch aanmelden of via je hulpverlener.

Voor meer informatie kan je contact opnemen via de telefoon.

Vaardig Leven

Bij deze cursus maken we gebruik van de online leeromgeving www.vaardigleven.be.



CONTACTGEGEVENS

CGG Ahasverus vzw
vestiging Asse

Muurveld 38
1730 Asse
02 80 101 80
www.ahasverus.be

PRIVACY POLICY

Heb je vragen over de manier waarop we met je persoonlijke info omgaan? Wat bewaren we? Hoe lang?

Kijk op de website, daar vind je onze privacy policy (onder tabblad praktisch).

Voor meer informatie kan je ook steeds terecht bij onze Functionaris voor Gegevensbescherming via DPO@ahasverus.be.



Wil jij zinvol en bewust leven?

Neem je leven in eigen handen!



Voor wie?

- Je wil niet langer overheerst worden door je gedachten en emoties?
- Je voelt je vaak belemmerd door je gedachten en emoties?
- Je wil bewust aan de slag gaan met je innerlijke obstakels?
- Je wil stilstaan bij de zin van het leven?
- Je wil wat je waardevol vindt meer plaats geven in je leven?
- Je wil concrete acties ondernemen die je leven rijker maken?

... dan is dit aanbod iets voor jou!

if you can not get rid of your fears, learn to live with them



Wat doen we?

In deze training gaan we op zoek naar wat ons leven waardevol en zinvol maakt.

We worden ons bewust van de gedachten en emoties die ons hinderen.

We gaan samen op zoek naar onze automatische manieren om met moeilijke gedachten en emoties om te gaan en reiken methodes aan om hier anders mee te leren omgaan.

We gebruiken hiervoor: mindfulness oefeningen, gedachten leren zien voor wat ze zijn, leren kijken naar emoties op een bewust helende manier,...

Je krijgt huiswerk mee om de training zo veel mogelijk te laten aansluiten bij jouw eigen noden. Dit vereist een actieve inzet van jou om tussen de sessies aan de slag te gaan.

Dit is geen therapeutische groep, steungroep of praatgroep.

Praktisch

Data

Training die gedurende 7 weken plaats vindt. 1 sessie duurt 1,5 uur.

Je kan op de site www.ahasverus.be bij 'groepsaanbod' de juiste data en de locatie zien.

Prijs

€ 77 in totaal voor de 7 groepssessies.

In specifieke situaties is het verminderd tarief van € 28 mogelijk.

