



CURSUS **(OP) WEG MET ANGST**

Ben je vaak bang? Beperkt angst je vrijheid? Vermijd je bepaalde plaatsen of activiteiten, bijvoorbeeld honden, spinnen, rijden op de autostrade, spreken in het openbaar, ...? Of heb je last van paniekaanvallen? Zit je hoofd soms vol rampscenario's? In deze cursus leer je alles over angst en hoe je hier minder last van kan hebben.

CURSUS



PRAKTISCHE INFORMATIE



De cursus omvat 4 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

VOLGENDE THEMA'S KOMEN AAN BOD:

- Wat is angst, hoe komt het dat we bang zijn en waarom blijven we bang?
- Omgaan met angstige gedachten en lichamelijke reacties en stoppen met vermijden
- Minder bang worden van je angst
- Stap voor stap je angst te lijf gaan

VOOR WIE

Alle inwoners van de Stad Antwerpen

ORGANISATIE

The Human Link, met de steun van Stad Antwerpen

DATA

Woensdagen 22/11, 29/11, 06/12 en 13/12, telkens van 19 - 21 uur

INSCHRIJVEN

admin@thehumanlink.be, 03 218 78 17 of via het contactformulier op www.psycho-educatie.be

LOCATIE

The Human Link – Grotesteenweg 93 – 2600 Berchem