

STROOMLIJN JE LEVEN

Groepstraining voor twintigers en dertigers die vastlopen

stroomlijn.
online
psychologie

START 4X PER JAAR
CHECK DE WEBSITE
VOOR MEER INFO

CIRCA 10 DEELNEMERS
10 BIJEENKOMSTEN
WEKELIJKS 1,5 UUR

LOCATIE:

DE GEKROONDE 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 groepstraining "Stroomlijn je leven" helpt je hierbij.

In 10 sessies gaan we stap voor stap jouw **patronen** ontdekken en veranderen. Je zult merken dat jij niet de enige bent die **worstelt!** We combineren therapeutische technieken uit de **Schematherapie, ACT** en **Positieve psychologie**. Ook is er aandacht voor lichamelijke gezondheid.

Meer weten? Kijk op www.onlinepsychologie.nl.

