

Andere cursussen van PuntP

- Voluit leven: genieten van het leven zoals het is
- In de put, uit de put: zelf depressieve klachten overwinnen
- Sombere gevoelens? Zelf aan de slag! (zelfhulp met telefonische ondersteuning)

PRIVACY Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, e-mail-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

UW MENING Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachten-regeling, die u bij ons kunt opvragen.

Contact en aanmelding

PuntP Preventie
(020) 590 1330
cursus@puntep.nl
www.puntep.nl/preventie
PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie



PuntP

Aandachtraining (mindfulness)

*Anders leren reageren op negatieve
gedachten*

**CURSUS VOOR MENSEN VAN 23 EN OUDER MET LICHT
ANGST-, SOMBERHEIDS- EN/OF STRESSKLACHTEN**

**GROEP:
VOLWASSENEN**

2011

PP/BS/25 05 03.11

Onderdeel van Arkin

Cursussen van PuntP Preventie ledereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Heeft u last van lichte angst- of somberheidsklachten, zoals piekeren, moe zijn, nergens zin in hebben, of een ongemakkelijk gevoel in contact met anderen? Wilt u anders leren omgaan met uw klachten? Heeft u doorzettingsvermogen en bent u bereid om gedurende 8 weken dagelijks tijd aan aandachts- oefeningen te besteden? Dan is deze cursus mogelijk iets voor u.

Waar gaat de cursus over? Mindfulness is een training in aandacht en opmerksaamheid, waarbij gebruik wordt gemaakt van meditatie-oefeningen. Door regelmatig deze oefeningen te doen, kunt u zich meer bewust worden van uw gedachten, gevoelens en gewoontepatronen. Emotionele problemen ontstaan en duren vaak voort doordat we onaangename gevoelens niet willen voelen. In de aandachtstraining leert u gevoelens beter toe te laten, waardoor er uiteindelijk meer ruimte en rust in uzelf kan ontstaan.

'Ik kan weer genieten van de kleine dingen.'

'Mijn angsten zijn niet weg, maar ze overheersen mij niet meer.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: De cursus duurt 8 weken.

Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

Na 2 maanden is er nog een terugkombijeenkomst.

Wanneer: Actuele startdata zijn te vinden op

www.puntp.nl/preventie

Waar: Locaties worden nader bekend gemaakt.

GROEP: 8-10 deelnemers.

KOSTEN: Eigen bijdrage van € 50,- voor het cursusmateriaal. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u het cursusgeld mogelijk terugkrijgen van de verzekering.

Is het iets voor mij? Heeft u nog twijfels of vragen? Belt of mailt u ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe meel! Aanmelden kan via telefoon, e-mail of het aanmeldformulier op de website van PuntP Preventie. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. U wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de begeleiders. In dat gesprek krijgt u informatie over de cursus en bespreken we samen of die geschikt voor u is.