

Voluit leven

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Voor volwassenen die
positiever in het leven
willen staan



'Ik heb al zoveel gedaan om mijn problemen het hoofd te bieden, niets helpt echt'

U bereikt een waardevol en bevredigend leven door anders om te gaan met psychisch leed

Psychisch leed

Psychisch leed is een onderdeel van het leven. Veel mensen leren en denken dat het verdringen van deze gevoelens de problemen doet vergeten. Helaas leidt dit juist tot verergering van de klachten.

Omgaan met ondermijnende gedachten

In de cursus Voluit leven leert u vaardigheden die u helpen uw problemen te verminderen. U oefent bijvoorbeeld met acceptatie van psychische pijn. U leert uw eigen waarden kennen. U leert op een effectieve manier om te gaan met ondermijnende gedachten.

U wordt getraind in hier-en-nu bewustzijn en niet-oordelen. Vervolgens leert u deze vaardigheden toe te passen in uw dagelijks leven.

Onderdeel van de cursus zijn korte meditatie-achtige oefeningen zoals het observeren van de adem, gedachten, stemmingen en uw lichaam. Deze oefeningen doet u ook dagelijks thuis.

Voor wie

Deze cursus is voor volwassenen die hun leven als onbevredigend ervaren of worstelen met psychisch leed zoals somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet. Klachten die uw geluk in de weg staan.

De bijeenkomsten

De cursus bestaat uit negen bijeenkomsten van twee uur.

De groep

De groep bestaat uit maximaal 16 deelnemers en wordt begeleid door trainers van het RIAGG.

Kosten

U betaalt € 70,00 voor het cursusmateriaal en het boek 'Voluit Leven'. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw cursusbegeleider.

Waar

De cursus vindt plaats in de Johanneskerk, Westsingel 30 in Amersfoort (tegenover het gebouw van het RIAGG).

Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de cursusbegeleider bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten.