

PRAKTIJK CURO

PSYCHODIAGNOSTIEK
PSYCHOTHERAPIE
LOOPBAANBEGELEIDING

Groepstherapie 'Omgaan met stress en herstellen van burn-out'

Voor wie: volwassenen met stressklachten, overspanning, overmatig piekeren en wel/niet met ademhalingsklachten

Therapiedoelen:

- ✓ Wat is stress en burn-out
- ✓ Balans vinden in energienemers en energiegevers
- ✓ Denksprongen opsporen en uitdagen via CGT
- ✓ Leren relativeren via ACT-technieken
- ✓ Ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen
- ✓ Competenties verbeteren zoals doseren, assertiviteit en prioriteiten stellen
- ✓ Terugvalpreventie

De groepstherapie wordt door **klinisch psychologe Sarah Aouni** (www.praktijkcuro.be) en **ademtherapeute Mieke Bombeke** (www.ademjefit.be) gegeven in Antwerpen-Zuid.

Data in 2025:

21/01, 28/01, 4/02, 11/02, 18/02, 25/02, 11/03, 18/03, 25/03, 1/04

Het gaat om een reeks van **10 sessies van 90 minuten**, telkens op een **dinsdag**, niet op schoolvakantiedagen en feestdagen.

Van 13u30 tot 15u00.

Aantal deelnemers: min. 6 en max. 10 deelnemers

Taal: de spreektaal is **Nederlands**.

Prijs: **25€** voor een reeks van 10 sessies, dit is mogelijk via de terugbetaalde zorg. Een intakegesprek is gratis of 4€ /11€.

Locatie: Lange Elzenstraat 46, 2018 Antwerpen

Inschrijven kan via het **aanmeldformulier** op www.praktijkcuro.be of **telefonisch** op **+32 471576938**