

Kwetsbaar & Krachtig

Ontdek hoe je een plezierig,
betekenisvol en betrokken leven kunt leiden

Positieve psychologie

Wat zou er gebeuren als je jouw leven meer waardeert en vriendelijk bent naar jezelf?

Wat zou er gebeuren als je je talenten ontdekt en die meer gaat gebruiken, wanneer je durft te veranderen door wat je meemaakt en oog hebt voor wat je nodig hebt?

Dan ontdek je een plezierig, betekenisvol en betrokken leven. **Dan kom je tot bloei.**

Inhoud

De training **Kwetsbaar & Krachtig** helpt mensen met psychische klachten om plezierig, betekenisvol en betrokken te leven. Daarbij wordt aandacht besteed aan persoonlijke waarden en doelen, compassie en innerlijke barrières.

Voor Wie

Deze training ondersteunt volwassenen die zich geblokkeerd voelen door somberheidsklachten, gespannenheid, vermoeidheid, pijn, negatieve emoties, gevoel van leegte, onzekerheid of zelfkritiek.

Van de deelnemers wordt ook thuis inzet verwacht. De training vraagt dagelijkse inzet tussen twee bijeenkomsten. Elke deelnemer schaft het boek **Kwetsbaar & Krachtig** aan van Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsberg.

Deze training is het vervolg op de training **Voluit Leven**, maar ook deelnemers die **Voluit Leven** niet hebben gevolgd, kunnen deelnemen aan **Kwetsbaar & Krachtig**.

Praktische Informatie

Groepstraining van negen bijeenkomsten in onze praktijk.

Startdatum op te vragen bij de praktijk
Donderdagochtend 9.00 – 11.00

Aanmelden en informatie via Psychologenpraktijk Noord-Nederland (www.ppnn.nl)

Tijdens een intakegesprek wordt met u gekeken of de training bij u aansluit en of u voor vergoeding door de zorgverzekeraar in aanmerking komt.



PPNN

Psychologenpraktijk
Noord-Nederland