



Compassietraining

Een aanvulling en verdieping op de mindfulnesstraining

Leer anders omgaan met zelfkritiek en stress

De *compassietraining* is een vervolg op de 8-weekse *mindfulnesstraining* (MBSR/MBCT). In deze training leer je praktische manieren om vriendelijker voor jezelf te zijn en minder last te hebben van negatieve gedachten, stress en zelfkritiek.

Wat leer je?

- Bewust omgaan met stress en zelfkritiek.
- Zelfvertrouwen vergroten en milder naar jezelf kijken.
- Praktische oefeningen om je veerkracht te versterken.

Door anders te denken en te reageren, kun je beter omgaan met lastige situaties en jezelf ondersteunen in plaats van tegenwerken.

Belangrijk om te weten

Je moet eerst een Mindfulnessstraining hebben gevolgd.
Je krijgt opdrachten om elke dag thuis een uur te oefenen.

Samenkomst: 1 x per week
Duur bijeenkomst: 2,5 uur
Aantal bijeenkomsten: 9
Materialen: Draag makkelijk zittende kleding.

Wil je meedoen of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.
Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Compassietraining is een product van GGzE



GGzE www.ggze.nl