

Goed Genoeg?!

GOED GENOEG?!

Begrijpen en omgaan met (faal)angst en (prestatie)stress

Waarom is dit iets voor jou?

Is het altijd druk in jouw hoofd? Heb je het idee dat je niet kunt voldoen aan alle verwachtingen, en heb je het gevoel dat je niet oké bent zoals je bent? Oftewel: voel jij je niet goed genoeg?

Join the club! Het hebben van gevoelens en gedachten zegt vooral iets over dat je een heel normaal mens bent. Toch kun je bijzonder veel last ervaren van dat denken en voelen en beïnvloedt dit misschien wel de keuzes die jij maakt. Wij gaan daar graag met jou over in gesprek.

Het programma:

Het goede nieuws is: er wordt niets van jou verwacht. Dit betekent dat je geen opdrachten, huiswerk of stappenplan mee krijgt. Ook is dit geen therapie, praat - of zelfhulpgroep.

Wat gaan wij dan wel doen? Het gaat erom dat we met elkaar in gesprek gaan, met als doel jezelf en anderen beter te begrijpen. De nadruk zal liggen op beter in contact te komen met het hier en nu en hoe het eigenlijk werkt om mens te zijn. Hierdoor zal je jezelf uiteindelijk beter gaan begrijpen, je denken en voelen anders gaan ervaren en leer je om op je emotionele navigatiesysteem te gaan vertrouwen.

Waar en wanneer?

De wekelijkse bijeenkomsten zullen plaatsvinden bij praktijk Atalanta in Amsterdam, op dinsdagavond tussen 19-21u. In totaal zullen er vier contactmomenten zijn: dinsdagen 15, 22, 29 maart en 5 april.

Kosten:

Voor de vier bijeenkomsten vragen wij een bijdrage van 200 euro.

Voor wie? / leeftijd:

(studerende) jongeren in de leeftijdscategorie 18 - 25 jaar.

Aanmelding:

Je kunt je aanmelden door ons te mailen op info@klavertjedrie.nu.