

"Afvallen lukt me wel, op gewicht blijven vind ik veel moeilijker."

WORKSHOP

Je eetpatroon de baas!

NU JIJ!

Ben jij aan het afvallen of al afgevallen, maar nog wat onzeker over het op gewicht blijven? Ben je bang straks toch terug te vallen in oude gewoontes? Winnen oude gewoontes, nu je bent afgevallen, het soms toch van jou?

DAT KAN ANDERS!

Gun jezelf het goede gevoel over jezelf en je keuzes!

GEDRAGSVERANDERING KOST TIJD EN AANDACHT!

Het draait allemaal om het blijvend veranderen van je gedrag en dat vergt een langere periode bewuste aandacht van jezelf. Wij helpen je daarmee door meer aandacht te besteden aan de psychologie achter jouw eetgedrag. Met de juiste oefeningen, praktijkvoorbeelden, effectieve, persoonlijke feedback en intervisie leer je met aandacht te ontdekken wat jij nodig hebt en hoe je daar naar handelt!

HET PROGRAMMA:

In 4 bijeenkomsten van ongeveer 1,5 uur en 1 individueel gesprek van 1 uur herken je in 6 weken je oude reflexen en kies je het eetgedrag dat je verder helpt! Je neemt hiermee verantwoordelijkheid voor je gewicht!

De workshop wordt gegeven door **Irma van den Brink** van **Mari Counseling & Coaching** te Wijk bij Duurstede op de locatie **Hoogstraat 3** in **Wijk bij Duurstede**.

SESSIE 1:

Introductie en een uitleg die duidelijk maakt wat cognitieve gedragstherapie inhoudt.

SESSIE 2:

Aan de slag met een ervaring die je zelf gehad hebt door middel van oefeningen en herkenning van situaties.

SESSIE 3:

Verder uitwerken en afronding van eigen ervaring door middel van het verkregen materiaal.

SESSIE 4:

Individuele sessie van ongeveer 1 uur met intervisie en persoonlijke feedback. Je ontvangt hiervoor op de eerste avond van de workshop een uitnodiging.

SESSIE 5:

Terugkom-avond waarin praktijkvoorbeelden en feedback centraal staan.

START DATA VOOR 3 WORKSHOPS IN HET JAAR 2014:

15 januari, 14 mei, 5 november

KOSTEN:

De workshop kost € 175,00. Wanneer u aanvullend verzekerd bent is het eventueel mogelijk om dit bedrag vergoed te krijgen van uw zorgverzekeraar. Wanneer u hier vragen over heeft kunt u contact opnemen met Irma van den Brink (info@mari-counseling.nl).

Investeer in jezelf!

Meld je aan!

Mail naar: info@mari-counseling.nl

Of bel: 06 443 225 64

Voor meer informatie ga naar www.mari-counseling.nl



praktijk voor psycho - sociale problematiek

WACHT
NIET TE
LANG WANT
VOL IS VOL!

