



SAMEN vlllerkrachtig

VAN ROZE OLIFANTEN TOT LEGE BOVENKAMERS

PIEKERCURSUS:
een inleiding

Maandag 6 oktober 2025

14u – 16u

BOp – Zaterdagplein 6 – 1000 Brussel

Beschouw je jezelf als een getalenteerde piekeraar?
Dan is deze infosessie zeker iets voor jou!

We denken allemaal na, de hele dag door, over allerlei dingen. Dat is heel
is heel natuurlijk en uiteraard ook nuttig.
Maar soms, wanneer er moeilijke situaties op ons pad komen, kunnen we ook aan het piekeren gaan.
Dan denken we voortdurend aan ervaringen en problemen zonder tot een oplossing of beslissing te komen.
Het denken draait als het ware voortdurend in cirkels.
Piekeren lost dus weinig of niets op. Integendeel, je verliest er veel energie door.
Het BOp en Elder slaan de handen in elkaar om manieren aan te reiken om met piekergedachten om te gaan.

Tijdens deze inleidende infosessie wordt het piekerende brein onder de loep genomen en krijg je voorbeelden van wat je kan doen om te kunnen 'loslaten'.
Het is een voorproefje op de 'echte' 7-delige piekercursus die start in januari 2025.

Beschouw je jezelf als een getalenteerde piekeraar? Schrijf je dan zeker in voor deze infosessie!

Van 14 uur tot 16 uur in het BOp
Deelname infosessie: gratis
Enkel op inschrijving:
via www.bop.brussels, 02 210 04 60 of aan ons onthaal