

WORKSHOP | POSITIEF DENKEN

Leer hoe je positiever kunt denken



MAANDAG
23 NOVEMBER 2026



13:30 - 15:30



Westzijde 120
1506 EJ Zaandam



ZIJN DE VOLGENDE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- > Ik pieker veel de laatste tijd en denk vaak te negatief. Het lukt me niet om positief te blijven.
- > Als ik een fout maak, blijft dat lang in mijn hoofd hangen, terwijl ik positieve dingen snel vergeet.
- > Als ik iets moet doen wat ik nog nooit heb gedaan, dan ga ik er bij voorbaat al vanuit dat het me niet gaat lukken.



MOGELIJK IS ONZE **KOSTELOZE** WORKSHOP IETS VOOR JOU!

Tijdens deze workshop leer je:

- > kritischer te kijken naar je eigen denkpatronen;
- > van elkaars ervaringen;
- > hoe je aan de slag kunt gaan met omdenken, positieve zelfinstructies en maak je kennis met visualiseren.

AANMELDEN EN MEER INFORMATIE:

Hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie:

preventie@indigonoordholland.nl | 088 357 11 00

Online aanmelden kan door de QR-code te scannen.

