

Je gedachten de baas

Wat zijn afdwalende gedachten, waarom hebben we deze en hoe kunnen we onze gedachten veranderen?

In deze lezing bespreekt UMCG-onderzoekster Marlijn Besten verschillende onderzoeken naar afdwalende gedachten en laat ze je kennismaken met verschillende technieken die gebruikt kunnen worden om je afdwalende gedachten te verminderen. Zie de achterzijde van deze flyer voor meer informatie.

Je gedachten de baas

In deze lezing bespreekt UMCG-onderzoekster Marlijn Besten verschillende onderzoeken naar afdwalende gedachten en laat ze je kennismaken met verschillende technieken die gebruikt kunnen worden om je afdwalende gedachten te verminderen.

Je kan je aanmelden voor deze lezing via groningsebibliotheken.nl/agenda Hiervoor hoef je geen lid te zijn van de bibliotheek.

Locatie: Het Medisch Centrum Hoogezand-Sappemeer Erasmusweg 137 in Hoogezand.

Datum en tijd: Donderdag 25 september 15.00 tot 16.00 uur.



Kwartier
Zorg & Welzijn

tel: (0598) 36 49 00