

ANTI-PIEKER PLAN

Naam:



Zo kan ik piekeren herkennen:



.....



.....



.....



Zo verminder ik de invloed van piekeren op mijn gevoelens:



.....



.....



.....



Zo verminder ik de invloed van piekeren op mijn gedachten:



.....



.....



.....



Zo verminder ik de invloed van piekeren op mijn gedrag:



.....



.....



.....

Nood aan ondersteuning? Studiebegeleiding zorgt voor jou!



Ons team van studietrajectbegeleiders, studiebegeleiders en studentenpsychologen organiseert zowel workshops in groep als individuele gesprekken. Alle info vind je terug op onze website: www.vub.be/nl/studeren-aan-de-vub/praktische-info-voor-studenten/studiebegeleiding.



Weet je niet meteen bij wie je terecht kan met jouw vraag? Kom langs in ons Contactpunt of bel [02 629 23 06](tel:026292306). Je kan ons ook steeds bereiken via e-mail: begeleiding@vub.be.

TOOLBOX

Omgaan met piekeren



Zo kan ik piekeren herkennen:



.....



.....



.....



Zo kan ik tot rust komen:



.....



.....



.....



Dit helpt piekeren te verminderen:



.....



.....



.....



.....



.....



.....