



PNS CAFE

9 april 2015 - 20:00 uur - Tiddo Graatsma, psycholoog & auteur van 'Een val vooruit' - Hoe vervelende situaties je leven positief kunnen beïnvloeden

Praktijk Noorder Spaarne
Spaarndamseweg 242
2012KA Haarlem
023-5254640

In december 2011 is het boek *'Een val vooruit; De kracht van het brein'*, uitgekomen. Het is een boek over gedragsverandering. Wanneer mensen denken aan gedragsverandering, denken ze vooral aan verbetering. Een verbetering hoort 'goed' te voelen. Emoties die vervelend aanvoelen, worden daardoor

bij voorkeur vermeden. Hoewel deze strategie logisch lijkt, worden de problemen waar ieder mens tegenaan loopt, hierdoor niet goed opgelost. Weggestopte emoties zijn niet weg omdat je ze niet ziet. In mijn boek ga ik daarom ook in op de voordelen van emoties die minder lekker aanvoelen.

Tiddo komt op de eerste PNS cafe vertellen over zijn ervaringen als psycholoog en zal praktische vragen gaan beantwoorden. Na afloop is er tijd om na te praten en zorgt de organisatie consumpties tijdens en na de lezing. U bent van harte welkom!