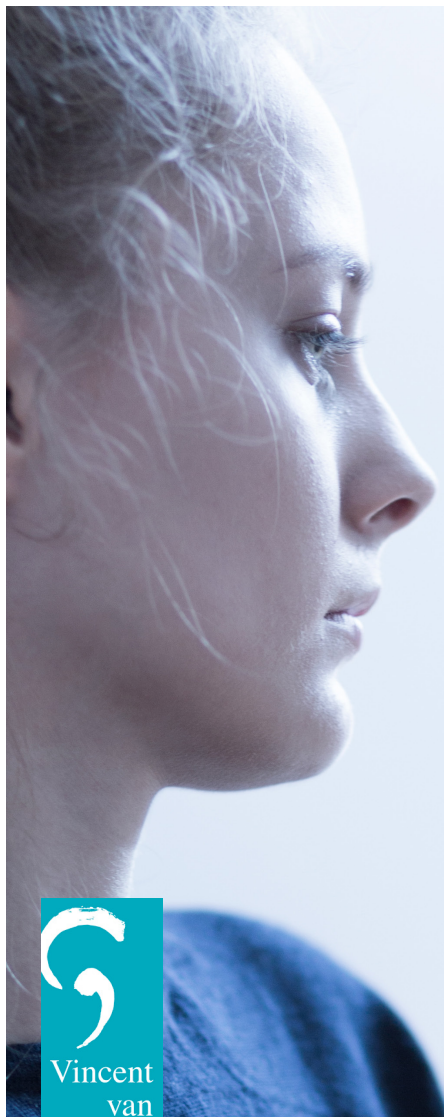




‘Stress de baas’

Cursus voor mensen met stress of burn-out klachten



Stress hoort bij het leven en komt bij iedereen voor.

Stress of spanning is niet per definitie ongezond. Het is gezond zolang de eisen die aan iemand worden gesteld, niet hoger zijn dan wat die persoon aankan. Als de stress lang aanhoudt en er onvoldoende gelegenheid is om tussentijds te herstellen ontstaan er problemen. Wanneer we dan maar blijven proberen om aan de gestelde eisen te voldoen, putten we ons steeds verder uit. Hoe groter de uitputting, hoe erger de klachten worden. Fysieke klachten die veel voorkomen bij stress zijn: chronische vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn, hartkloppingen, onrust, gespannen spieren, verminderde concentratie en continu piekeren.

Bij burn-out ben je uiteindelijk volledig opgebrand; het eindstadium van langdurige, vaak jarenlange roofofbouw is dan bereikt. Het is beter de stresssignalen serieus te nemen, de burn-out voor te zijn en de stress de baas te blijven.

Stress de baas

De cursus Stress de baas is bedoeld voor mensen met stress of burn-out klachten.



Interesse in deelname?

In de cursus leert u vaardigheden aan om in de huidige snel, veranderende en veel-eisende samenleving uw balans terug te vinden en te behouden. U pakt de stress aan en voorkomt een burn-out.

Inhoud van de cursus

Na de cursus heeft u inzicht in verschillende oorzaken en gevolgen van stress. Verder worden er technieken en vaardigheden aangeleerd zoals:

- kijken naar energiebronnen;
- negatieve denkpatronen doorbreken;
- grenzen stellen;
- omgaan met conflicten;
- ontspanning.

U leert de regie over uw leven terug te vinden, beter voor uzelf te kiezen en u te ontspannen.

Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten

1 terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heeft u belangstelling in deze cursus?

Bespreek dit met uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ. U kunt zich aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of bij afdeling preventie van Vincent van Gogh:

preventie@vvgi.nl
06 – 53 87 40 35

