

Cursus Stress de baas.....?!

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 rooibouw 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. In de cursus leert u vaardigheden aan om in de huidige snel, veranderende en veeleisende 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. Kortom u leert hoe u de stress de baas kunt blijven.

Praktische informatie

Aantal	6 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst
Duur	2 uur
Kosten	€ 30,-
Locatie	Noord- en Midden-Limburg

Kennismaking

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats om te kijken of uw wensen passen bij de mogelijkheden die de cursus biedt.

Privacy

Uw privacy wordt binnen zorginstaties gegarandeerd volgens het privacyreglement. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP).

Ontevreden of een klacht?

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u ontevreden bent of een klacht heeft. Wij stellen het zeer op prijs als u dit met ons bespreekbaar maakt.

Informatie over klachtenafhandeling vindt u op onze website www.vvgi.nl/klacht of neem contact op met het Informatiepunt Vincent van Gogh, 0478-527066 of informatiepunt@vvgi.nl.

Informatie of aanmelden

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg
Afdeling Preventie

preventie@vvgi.nl

06 – 53 87 40 35

Maart 2017