

‘Stress de baas’

Cursus voor volwassenen 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 een 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 is voor volwassenen met stress of burn-out klachten.



**VINCENT
VAN
GOGH**
voor geestelijke
gezondheid





In de cursus leer je vaardigheden aan om in de huidige snel, veranderende en veeleisende samenleving je balans terug te vinden en te behouden. Je pakt stress aan en voorkomt een burn-out. Je leert de regie over je leven terug te vinden, beter voor jezelf te kiezen en te ontspannen.

Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:

- Kijken naar energiebronnen.
- Negatieve denkpatronen doorbreken.
- Grenzen stellen.
- Omgaan met conflicten.
- Ontspanning.

We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee ga je thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie.

preventie@vvgi.nl
088 - 478 78 17

