

Omgaan met stress

VOOR WIE IS DEZE TRAINING BEDOELD?

De cursus is bedoeld voor volwassenen van 18 jaar en ouder die stressproblemen ervaren.

Deze training is een samenwerking tussen



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Thoon

Wilt u zich aanmelden voor een cursus?
Vul dan het inschrijfformulier in.
Deze is te vinden op onze website onder:
www.thoon.org/patienten/ggz/

10-2021.MDT THOON-05



CURSUS



*“Ik heb
meer rust”*

VOOR WIE

- Ben je uit balans?
- Vraag je je af of je het zo wel volhoudt?
- Merk je dat je thuis steeds vaker op de bank hangt en geen puf meer hebt in activiteiten?
- Draait je hoofd de hele dag op volle toeren?

Dan is deze training geschikt voor jou!

In vijf bijeenkomsten van 1,5 uur (19.00-20.30 uur) breng je de huidige stand van zaken in je leven in kaart en maak je bewuste keuzes. Wat wil je echt? Wat wil je anders?

Door de training krijg je inzicht in je denkpatronen, stressmanagement en timemanagement.

WAAROM ZOU IK IN DEZE TRAINING INVESTEREN?

Om jouw inspiratie, bevoegenheid en ontspanning te behouden of terug te vinden.

Kennis te verkrijgen hoe een burn-out te herkennen, deze te voorkomen of hiervan te herstellen.

WAT JE LEERT IS HET

- ombuigen van belemmerende gedachten
- herkennen van je eigen stress(signalen) en deze reduceren
- toepassen van diverse aandacht- en ontspanningsoefeningen
- leven met je aandacht in het nu.