Cursus
Minder stress

Een cursus voor volwassenen die willen leren hoe zij stress in hun leven kunnen verminderen.

Veel mensen hebben last van stress. Dat maakt het leven minder leuk. In deze cursus kan je leren hoe je stress in jouw leven kunt verminderen met technieken die al veel mensen hebben geholpen. De cursus is geen therapie, maar je leert wel praktische vaardigheden toepassen zodat je beter met jouw dagelijkse stress om kan gaan.

Je leert stresssituaties te herkennen en er anders mee omgaan, je leert beter ontspannen en minder stressvolle gedachten te hebben. Deze technieken zijn bewezen effectief.

Voor wie

De cursus Minder Stress is bedoeld voor mensen die last hebben van stress en die willen voorkomen dat deze klachten ernstiger worden.

Wat leer je

- je krijgt inzicht in jouw eigen stress-situaties.
- je leert ontspannen en hoe energie op te doen.
- je leert hoe bepaalde gedachten invloed hebben op stress
- je leert waar jouw grens ligt en hoe je deze kunt aangeven
- je maakt jouw eigen plan om jouw stress te verminderen

Thema's

- Stress, wat is dat en hoe herken je het?
- Vitaliteit en energiebronnen
- Denken, voelen, doen
- Waar ligt mijn grens?
- Mijn eigen plan maken

Meer weten of aanmelden?

Bekijk dan de website:
www.propersona.nl/preventie/minderstress/

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00197-260727