

Stresshantering in de Praktijk

Allemaal hebben we wel eens te maken met stress, maar hoe kun je hier mee omgaan? De cursus 'Stresshantering in de praktijk' is zorgvuldig ontworpen om je te helpen effectief met stress om te gaan en jouw veerkracht te vergroten.

Deze interactieve cursus, die uit twee dagdelen bestaat, biedt een uitgebreide benadering van stressmanagement, waarbij diverse technieken en strategieën worden verkend en geoefend.

Tijdens de cursus worden meerdere aspecten van stressmanagement behandeld. Een belangrijk onderdeel is het leren herkennen en begrijpen van je eigen stresssignalen. Daarnaast gaan we aan de slag met ademhalingsoefeningen die eenvoudig aan te leren zijn. Een ander onderdeel is mindfulness, waardoor je leert om meer in het nu te leven. Ook timemanagement komt aan bod. Je krijgt praktische tools aangereikt rondom planning, het stellen van prioriteiten en het behouden van balans.

Kortom, de cursus 'Stresshantering in de praktijk' biedt een veelzijdige aanpak om stress te beheersen.



Of je nu te maken hebt met stress op het werk, thuis of in andere gebieden van je leven, deze cursus biedt waardevolle inzichten en technieken die je direct kunt toepassen om je welzijn te verbeteren.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 2 dagdelen van 2 uur en wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen.

Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via herstelxl@ggzwnb.nl
Of bel ons op **0164 - 28 99 88**