



# Stress de baas

Cursus voor volwassenen met stress of burn-out klachten

**Stress hoort bij het leven en iedereen heeft er wel eens last van. Stress of spanning is niet per definitie ongezond. Zolang de eisen die aan je gesteld worden niet hoger zijn dan wat je aan kunt heeft stress geen invloed op je gezondheid.**

Als de stress lang aanhoudt en er onvoldoende gelegenheid is om tussentijds te herstellen ontstaan er mentale, maar ook fysieke problemen. Wanneer je dan maar blijft proberen om aan de gestelde eisen te voldoen, put je jezelf steeds verder uit. Fysieke klachten die veel voorkomen bij stress zijn: chronische vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn, hartkloppingen, onrust, gespannen spieren, verminderde concentratie en continu piekeren. Uiteindelijk kun je volledig opgebrand raken, in dat geval is er sprake van een burn-out. Het is beter de stresssignalen op tijd 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 voor volwassenen met stress- of burn-out klachten. In de cursus leer je vaardigheden om in de huidige, snel veranderende en veeleisende, samenleving je balans terug te vinden en te behouden. 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



## Praktische informatie

We werken met een cursusmap voorzien van achtergrondinformatie en opdrachten. Hier ga je zelf thuis mee aan de slag. Je zult er ongeveer een half uur per dag mee bezig zijn.

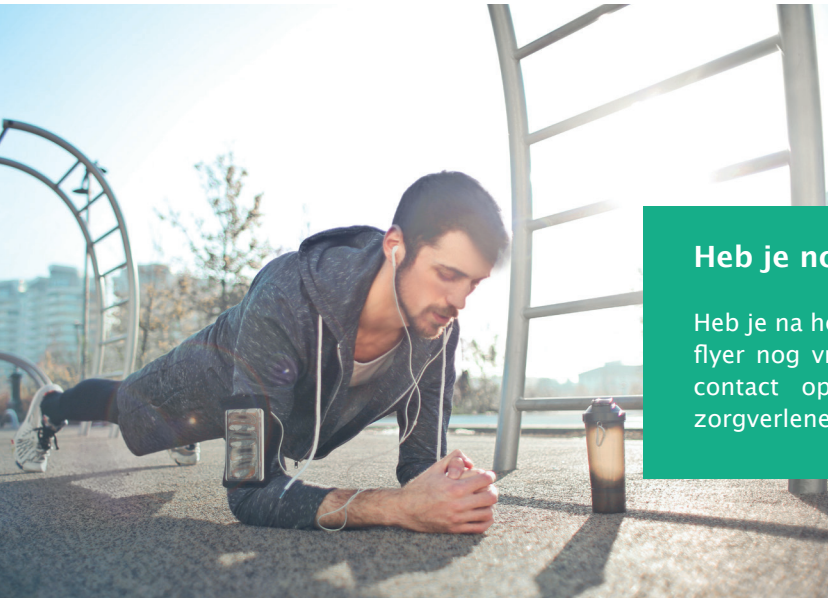
<b>Aantal:</b>	<b>5 bijeenkomsten, plus een terugkombijeenkomst</b>
<b>Duur:</b>	<b>2 uur</b>
<b>Kosten:</b>	<b>€ 30,-</b>
<b>Regio:</b>	<b>Noord- en Midden-Limburg</b>

De cursus wordt begeleid door een preventiewerker van Vincent van Gogh, instelling voor geestelijke gezondheidszorg, en zo mogelijk een praktijkondersteuner ggz (poh-ggz), vanuit huisartsenzorg.

Je eigen risico wordt niet belast door de kosten van deze cursus.

## Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of poh-ggz. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner ggz.



### Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen, neem dan contact op met je eigen zorgverlener.

