

Vrouwen kunnen nu ook kiezen voor

“Lang leve de stress”



een training stressmanagement speciaal voor vrouwen

- *Probeer je alle ballen in de lucht te houden?*
- *Sta je altijd klaar voor anderen?*
- *Vergeet je tijd voor jezelf in te bouwen?*
- *Heb je het streven om de perfecte moeder, partner en werknemer te zijn?*

Mannen en vrouwen reageren verschillend op stress. Bij spanning op het werk gaan vrouwen vaak piekeren en slapen slecht. Een goed gesprek met een vriendin is op een gegeven moment niet meer voldoende. Je wordt somber en gaat twijfelen aan jezelf.

Ook in je privé-leven merk je dat de spanning doorwerkt, je bent bijvoorbeeld niet meer zo geduldig met je partner of kinderen. Hoe kan je ervoor zorgen dat je je accu weer oplaadt?

In de training “Lang leve de stress” leer je omgaan met stress op je werk en in je privé-leven. Je onderzoekt de oorzaken en signalen van stress. Met praktijkgerichte voorbeelden werk je aan je assertiviteit, positief denken en leer je je eigen doelen te stellen. Ook krijg je tips hoe je je kunt ontspannen.



Informatie en aanmelding

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ Preventie
Tel: (010) 49 33 555
E-mail: info@context-ggzpreventie.nl

Na aanmelding word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de trainers.

Kijk voor een trainingsoverzicht op :
www.context-ggzpreventie.nl

Context is onderdeel van Parnassia Bavo Groep

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
Twentestraat 26 3083 BD Rotterdam
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589
info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

'Lang leve de Stress

Training stressmanagement speciaal voor vrouwen

