

Kosten:

De kosten worden niet vergoed door uw ziektekostenverzekeraar, u traint op eigen kosten. Betalingen geschieden contant of op nota.



PRODUCTINFORMATIE



Voor verdere informatie en aanmelding



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

Tot ziens bij Zorgwaard!

Stress de baas

Zorgwaard is aangesloten bij:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

Stress de baas

Stress de baas is een praktische module, die geschikt is voor personen die merken dat stress en stressreacties een rol spelen in hun functioneren en die hier op een goede c.q. betere manier mee om willen / kunnen gaan. Wanneer er inmiddels sprake is van overspannenheid c.q. burnout klachten, dan zal dit programma in groepsverband onvoldoende toereikend zijn en is een individuele aanpak meer geëigend. Het programma wordt in groepen van maximaal zes personen gegeven en heeft de duur van een half jaar.

Uiteindelijke doelstellingen:

1. De deelnemer is zich meer bewust van individuele stressbronnen en stressreacties.
2. De deelnemer heeft strategieën geleerd waardoor stress minder snel tot negatieve stressgevolgen zal leiden.
3. De deelnemer kan relevante strategieën ook na de module blijven toepassen.



Peilers:

Het programma wordt uitgevoerd vanuit de volgende peilers:

1. Bewustwording van stressbronnen en stressreacties.
2. Vergroten van de zelfkennis.
3. Oefenen en eigen maken van verschillende stresshanteringsstrategieën.
4. Praktisch oefenen in het reduceren van stressgevoelens (leren ontspannen).

