



## Cursus Stress? Ontspannen kun je leren

### Doel

In deze training leer je basisvaardigheden om beter om te kunnen gaan met stress en stressklachten, waardoor een mogelijke toename van de klachten voorkomen kan worden.

### Voor wie

Nervositeit, stress, spanningen, het overkomt veel mensen. Iedereen heeft wel eens stress. Dit kan resulteren in lichamelijke, emotionele of psychische klachten. Deze cursus is bedoeld voor mensen die stress ervaren of lichte stressklachten hebben ontwikkeld, en handvatten willen krijgen om met de stress om te kunnen gaan of te voorkomen dat klachten verergeren.

### Inhoud training

Aan de orde komen:

- Draaglast en draagkracht
- Positief denken
- Ontspanningsoefeningen
- Opkomen voor jezelf

Er wordt gewerkt met een draaiboek wat deelnemers aan het begin van de cursus uitgereikt krijgen.

### Opzet van de training

- De training bestaat uit 4 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur
- Tijdstip: van 18.30 tot 20.30 uur
- Data: donderdag 1-3, 8-3, 15-3 en 22-3
- Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8
- Locatie: Muzerijk, Klarinetstraat 4, 5402 BE Uden
- Trainer: POH-GGZ Marcel Sauvé
- Kosten: Deze cursus wordt georganiseerd door Zorggroep Synchron. Er zijn geen kosten aan verbonden

### Aanmelden:

Marcel Sauvé  
[msauve@huisartszoggel.nl](mailto:msauve@huisartszoggel.nl)