



CURSUS OMGAAN MET STRESS

Voor iedereen vanaf 18 jaar en ouder

Veel last van spanning en stress? Dan is deze gratis cursus mogelijk iets voor jou!

In deze cursus van vier bijeenkomsten leer je hoe je stress kunt herkennen, verminderen of hoe je het kunt voorkomen. Tijdens de cursus wisselen we informatie, tips en oefeningen uit over stress en spanning.

- Bijeenkomst 1: Wat is stress en hoe ga je ermee om?
- Bijeenkomst 2: Tips voor een gezond leven
- Bijeenkomst 3: Wat doen je gedachten met je stemming?
- Bijeenkomst 4: Emoties en voor jezelf opkomen

Waar?	Buurtcentrum de Horizon, Hemburgstraat 156, 1013 XC Amsterdam
Wanneer?	<u>Voorlichting</u> woensdag 29 mei 9.30-11.30 uur <u>Cursus</u> woensdag 5 juni, 12 juni, 19 juni, 26 juni
Hoe laat?	9.30-11.30 uur

Voor informatie en aanmelding:

Mirjam Algera, ArkinBasisGGZ Preventie
T: 020-5901330
E: mirjam.algera@arkinbasisggz.nl

Aanmelden kan ook via: www.arkinbasisggz.nl/preventie

Wil je geen cursus, maar wel een adviesgesprek?
Bel voor een afspraak 020 – 590 1330