Keuzehulp
Stressreductie trainingen

VERKENNEN

1. Denkt u dat u zelf invloed kunt uitoefenen op hoe u stress ervaart?
2. Merkt u stress op in uw lichaam of in uw gedachten?
3. Vindt u het prettig om contact te hebben met lotgenoten en uw ervaringen te delen in een groep?

Dan zal één van de onderstaande trainingen van meerwaarde zijn

VAARDIG DOOR ONTSPANNING
Lichaamsbewustzijn

Herkent u dit?

- Ik wil stress beter leren herkennen.
- Ik weet niet goed hoe ik kan ontspannen.
- Mijn ademhaling zit vaak hoog.
- Ik ben vaak onrustig.
- Ik wil ontspannings-oefeningen leren toepassen.
- Ik wil meer voelen en ervaren.

WELKE TRAINING IS HET MEEST PASSEND?



SNELLE KEUZEHULP

Stress vooral voelbaar in uw lichaam of moeilijk te herkennen?

VAARDIG DOOR ONTSPANNING

Stress vooral beïnvloed door gedachten, piekeren of gedragspatronen?

DENKEN, DURVEN, DOEN

DENKEN, DURVEN, DOEN
Gedachten & gedrag

Herkent u dit?

- Mijn (pieker)gedachten blijven doorgaan.
- Ik wil beter omgaan met stress.
- Ik wil begrijpen waarom ik zo reageer.
- Ik leg de lat hoog voor mezelf.
- Ik wil tot een gezondere leefstijl komen.
- Ik wil anders leren omgaan met situaties.

PMD-309 C / 1026

Jeroen Bosch Ziekenhuis