



CURSUS

JEZELF WAPENEN TEGEN STRESS

Loop je jezelf voorbij? Vind je het moeilijk je leven in balans te houden? Slepen stressmomenten langer aan dan nodig? Voel je je soms gejaagd, prikkelbaar of moe? In deze cursus leer je alles over stress en hoe er mee om te gaan.

CURSUS



PRAKTISCHE INFORMATIE



De cursus omvat 4 lessen in groep. Elke les duurt 2 uur.

VOLGENDE THEMA'S KOMEN AAN BOD:

- Wat is stress?
- Hoe voorkom ik stress?
- Aan de slag met stressvolle gedachten
- Problemen aanpakken

VOOR WIE

Alle inwoners van de Stad Antwerpen

ORGANISATIE

The Human Link, met de steun van Stad Antwerpen

DATA

woensdagen 27/09, 04/10, 11/10 en 18/10, telkens van 19 - 21 uur.

INSCHRIJVEN

admin@thehumanlink.be, 03 218 78 17 of via het via het contactformulier op www.psycho-educatie.be

LOCATIE

The Human Link – Grotesteenweg 93 – 2600 Berchem