



Webinars

Stress – Piekeren – Slapen – Grenzen stellen

Voor volwassenen die last hebben van stress, slecht slapen, veel piekeren en/of het lastig vinden hun grenzen aan te geven

Webinar 'Stress'

Veel mensen hebben last van stress. Misschien ervaart u teveel druk op het werk, misschien vraagt de zorg voor een ander teveel of piekert u over alles wat nog gedaan moet worden. Hoe houdt u het hoofd koel?

Op **dinsdag 12 september 2023** van 19.30 uur tot 20.45 uur.

Aan bod komt:

- Wat is stress?
- Uw energiebalans
- Het stellen van prioriteiten
- Wat kunt u veranderen en wat niet?

Webinar 'Piekeren'

Voor mensen die regelmatig piekeren en moeite hebben om deze gedachten los te laten of om te buigen.

Op **dinsdag 10 oktober 2023** van 19.30 uur tot 20.45 uur.

Aan bod komt:

- Wat is piekeren?
- Tips om het piekeren te verminderen
- Denkfouten herkennen
- Uw niet helpende gedachten uitdagen en ombuigen naar helpende gedachten

Webinar 'Beter Slapen'

Voor mensen die problemen hebben met slapen en hiervan de gevolgen merken in het dagelijks leven.

Op **dinsdag 14 november 2023** van 19.30 uur tot 20.45 uur.

Aan bod komt:

- Waarom slapen we?
- Voorwaarden om goed te kunnen slapen
- Problemen met slapen
- Tips om beter te kunnen slapen

Webinar 'Grenzen stellen'

Voor mensen die het lastig vinden om de eigen grenzen aan te geven.

Op **dinsdag 12 december 2023** van 19.30 uur tot 20.45 uur.

Aan bod komt:

- gespreksvaardigheden
- inzicht in communicatie
- uw grenzen voelen en aangeven
- nee zeggen en opkomen voor uzelf

Deelname is gratis en anoniem.

Aanmelden kan bij Pro Persona Connect afdeling Preventie via preventie@propersona.nl

Connect helpt bij jou in de buurt, met behulp van jouw vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona