



# 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 & LOCATIE

Alle info op [www.psycho-educatie.be](http://www.psycho-educatie.be)

### INSCHRIJVEN

[admin@thehumanlink.be](mailto:admin@thehumanlink.be), 03 218 78 17 of via het  
contactformulier op [www.psycho-educatie.be](http://www.psycho-educatie.be)

Deze cursus is **gratis** / Meer informatie op [www.psycho-educatie.be](http://www.psycho-educatie.be)