

OMGAAN MET STRESS

LEER DE SIGNALLEN VAN
STRESS HERKENNEN,
BEHEERSEN EN
TRANSFORMEER STRESS
NAAR POSITIEVE ENERGIE.



HEB JE HET GEVOEL DAT STRESS JE LEVEN BEHEERST?

Tijdens deze training leer je:

- De oorzaken en signalen van stress herkennen
- Technieken om stress te beheersen en te verminderen
- Ontspanningsmethoden die je direct kunt toepassen
- Stress omzetten in positieve energie en motivatie

De voordelen van effectief omgaan met stress:

- Verbeterde gezondheid en welzijn
- Meer energie en focus
- Betere prestaties op werk en in je privéleven
- Sterkere relaties met vrienden en familie

Wanneer en hoe laat?

- **Startdatum:** maandag 9 september 2024
- **Vervolgdata:** maandag 23 sept, 7 en 21 okt, en 4 nov 2024
- **Tijd:** 14.30 tot 16.30 uur

Waar?

Wijkcentrum Kersenboogerd, Brederodegracht 1 in Hoorn

Wat kost het?

Gratis deelname voor inwoners van Hoorn



Scan me!

Meld je aan! Stuur een mailtje naar: hoorn@stefancolin.nl