



Prisma Psychologie biedt een training over:

STRESS EN HERSTEL

om vermoeidheidsklachten te verminderen en vitaliteit op te bouwen

Voor iedereen met stress- en vermoeidheidsgerelateerde klachten

Tijdens deze training leer je wat er bij chronische stress en oververmoeidheid in je lichaam gebeurt en wat je kunt doen om fysiek te herstellen.

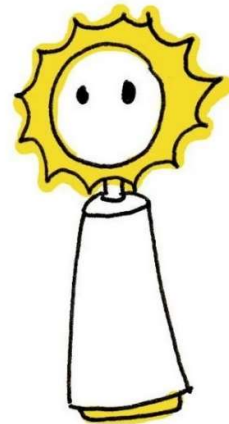
De training bestaat uit vier bijeenkomsten van 1,5 uur:

- Vrijdag 12 januari 2024 10u-11.30u: Wat is stress?
 - o Wat gebeurt er in je lichaam bij stress?
 - o Hoe werken stress en herstel samen?
 - o Wanneer is stress gezond en wanneer ongezond?

- Vrijdag 19 januari 2024 10u-11.30u: Wat is het belang van goed herstel?
 - o Wat is het belang van goed fysiek en mentaal herstel?
 - o Wat als ontspannen niet meer lukt?
 - o Wat kun je doen om te herstellen?

- Vrijdag 9 februari 2024 10u-11.30u: Hoe verloopt je herstel?
 - o Hoe verloopt je herstel?
 - o Wat zijn de verschillende fasen van herstel?
 - o Wat is belangrijk in de verschillende fasen?

- Vrijdag 16 februari 2024 10u-11.30u: Wat zegt jouw lichaam?
 - o Welke signalen geeft jouw lichaam?
 - o Hoe herken je deze signalen en wat kun je doen?
 - o Wat past in jouw persoonlijke herstelproces?



Mensen die m.b.v. Prisma werken aan hun herstel, volgen deze training naast hun individuele traject. Het volgen van de training geeft in het individuele traject ruimte voor begeleiding op maat.

Groepsgrootte: 4 - 8 deelnemers

Locatie: Drijbersingel 51 - 4^e verdieping, Zwolle

Investering: 330 euro per persoon (excl btw)

Trainers: Janine te Winkel en Yvonne Wichers Schreur

Aanmelden kan mondeling via je behandelaar of via mail: coaching@prismapsychologie.nl