

**met ggz**

de kortste lijn naar herstel

# Met lef zonder stress

**Cursus**



“Spanning of stress heeft iedereen wel eens. Maar als er sprake is van te langdurig en teveel spanning en stress, raak je vermoeid en opgebrand. Je kunt dan klachten krijgen zoals nergens meer zin in hebben, onzeker en angstig worden, en slecht slapen.”

## Teveel stress?

Teveel stress kan komen door de werk- situatie, door de situatie thuis of een combinatie van deze factoren. Maar ook persoonlijke eigenschappen spelen hierbij een belangrijke rol.

### Eigenschappen die je kwetsbaarder maken voor stress zijn bijvoorbeeld:

- veel van jezelf eisen
- grote betrokkenheid bij werk en gezin
- moeilijk steun kunnen vragen
- onzeker zijn over jezelf
- angstig en gespannen zijn in het contact met anderen
- moeilijk “nee” kunnen zeggen
- niet goed voor jezelf kunnen opkomen, of grenzen stellen

**Herken je jezelf hierin? Misschien is de cursus ‘Met Lef zonder stress’ dan iets voor jou!**

## Cursus “MET Lef zonder stress”!

In de cursus ‘Met Lef zonder stress’ ga je stap voor stap onderzoeken welke gedachten ertoe leiden dat jij situaties moeilijk en/of stressvol vindt of vermijdt.

Daarnaast gaan we aan de slag met oefeningen om zo te ervaren hoe het is om beter voor jezelf op te komen, tóch een spannende situatie aan te gaan, te ontspannen en/of grenzen te stellen. Hierdoor werken we aan het vergroten van zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en ontspanning.

## Voor wie?

**De cursus is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar die last hebben van:**

- spanningen
- stress-klachten
- concentratieproblemen
- niet meer kunnen genieten
- lichamelijke klachten (door spanning), zoals hoofdpijn, nek- en schouder- klachten
- onzekerheid in het contact met anderen
- snel geïrriteerd zijn

Inhoud en werkwijze van de cursus  
In deze cursus leer je om (teveel) stress en spanningen te voorkomen of deze sneller en beter te herkennen.



### **Aan de orde komen:**

- inzicht in persoonlijke stress- en spanningsfactoren
- beter ontspannen en energie opdoen
- “denken, voelen en doen”, de rol van gedachten bij stress en spanning
- opkomen voor jezelf en grenzen stellen
- vergroten van zelfvertrouwen (in het omgaan met moeilijke situaties)

### **Praktische informatie**

Bij de cursus hoort een reader met opdrachten en oefeningen voor thuis. Naast informatie en praktische tips staat het oefenen in de bijeenkomsten centraal. Dit is een belangrijk onderdeel van de cursus, omdat er gewerkt wordt met het aanleren van vaardigheden.

De cursus heeft als doel jouw eigen mogelijkheden te versterken en daarmee ernstigere spannings- en stressklachten te voorkomen.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur, na enige tijd is er een terugkom bijeenkomst. De cursus vindt plaats op een locatie van MET ggz.

### **Kosten**

Er zijn geen verbonden aan de cursus.

### **Meer informatie en aanmelden**

Voor meer informatie kan je contact opnemen met het groepsecretariaat van MET ggz, telefoon 088 114 94 94 of via [secretariaatgroepen@metggz.nl](mailto:secretariaatgroepen@metggz.nl).

Alleen een medewerker POH-ggz vanuit Meditta of MET ggz of een behandelaar vanuit MET focus kan een aanmelding doen. Aanmeldingen kunnen worden verstuurd naar [secretariaatgroepen@metggz.nl](mailto:secretariaatgroepen@metggz.nl).

# met

Postbus 21  
6040 AA Roermond  
088 114 94 94  
[info@metggz.nl](mailto:info@metggz.nl)  
[www.metggz.nl](http://www.metggz.nl)

december 2024

# elkaar