

Stress op het werk? Zelf aan de slag!

Een zelfhulp cursus voor mensen die last hebben van werkstress

Piekert u veel over uw werk?

Raakt u snel geïrriteerd?

Kan u moeilijk nee zeggen?

Heeft u het idee dat het werk u boven het hoofd groeit?

Kunt u zich slecht concentreren?

Ziet u er tegenop om naar uw werk te gaan?

Slaapt u onrustig en staat u moe weer op?

Kunt u als u thuis bent uw werk niet van zich af zetten?

Is alleen perfect goed genoeg?

Is het antwoord op meerdere van bovenstaande vragen JA? Dan is de kans groot dat u last heeft van werkstress.

Continu onder hoogspanning

Iedereen heeft wel eens last van spanning. Bijvoorbeeld bij het houden van een toespraak, het maken van een examen, het afmaken van een haastklus of een conflict met een collega of partner. Lichte stress en spanning zijn in sommige situaties dus normaal en zelfs bevorderlijk voor het leveren van een goede prestatie. Stress zorgt ervoor dat we in bepaalde situaties extra alert kunnen reageren en geconcentreerd kunnen werken aan een lastige klus. In dit soort situaties is de stress van tijdelijke aard en krijgen lichaam en geest, wanneer de taak is afgerond, de tijd om weer te herstellen.

Stress wordt pas ongezond wanneer het zo lang aanhoudt of zo hevig is dat lichaam en geest er niet meer (volledig) van kunnen herstellen. Deze langdurig aanhoudende stress veroorzaakt overbelasting en uitputting, en kan uiteindelijk uitmonden in overspannenheid of zelfs burn-out.

Zelfhulp cursus

Preventie GGZ Leiden en SKILS bieden een zelfhulp cursus aan voor mensen die zich herkennen in bovenstaande klachten. De zelfhulp cursus is een schriftelijke cursus die bedoeld is voor mensen die last hebben van werkstress en die daar thuis in hun eigen tempo iets aan willen doen. Daarbij krijgt u telefonische begeleiding van uw persoonlijke coach.

De cursus leert u omgaan met spanning op het werk. U leert de oorzaken, signalen en gevolgen van stress herkennen. U leert methoden om beter te kunnen ontspannen en om anders naar stresssituaties te kijken. Daarnaast krijgt u vaardigheden aangereikt om beter om te kunnen gaan met situaties die spanning oproepen, zoals het omgaan met conflicten en tijdsdruk, het stellen van grenzen en het vragen om steun.

Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen. De cursus volgt u daarna thuis..

Zelfwerkzaamheid

Om de zelfhulp cursus succesvol af te ronden is het nodig dat u over discipline en een actieve houding beschikt. U moet er rekening mee houden dat u dagelijks enige tijd met de cursus bezig bent.

Kosten

Informeer bij Preventie GGZ Leiden over de actuele kosten van de cursus.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met Preventie GGZ Leiden:

T: (071) 890 81 69, E: preventie@ggzleiden.nl.

Stress op het werk? Zelf aan de slag!

Een zelfhulpcursus voor mensen die last hebben van werkstress

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 00

Fax 071-890 81 01

preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl/preventie

april 2010