



Connect

Pro Persona



**Gratis online
lezing over stress**

De donkere dagen komen er weer aan. Daarnaast leven we al ruim anderhalf jaar met steeds wisselende corona maatregelen.

Niet gek als u zich uitgeblust, gespannen, somber of angstig voelt. Goed voor uzelf en uw mentale gezondheid zorgen is dan ook erg belangrijk.

Pro Persona Connect biedt u een *gratis* online lezing aan over het omgaan met stress.

Omgaan met stress

Een lezing over stress: wat is stress, hoe herkent u het en hoe kunt u spanningsklachten verminderen?

Thema's die aan de orde komen zijn: uw energiebalans, het bijstellen van verwachtingen, prioriteiten stellen, dankbaarheid en hoe om te gaan met lastige situaties: accepteren of aanpakken?

Wanneer?

Donderdag 9 december 2021 van 19.00 tot 20.00 uur.

Waar?

Online en anoniem, via Zoom. Na aanmelding ontvangt u van ons een link en meer informatie over deelname.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden bij Pro Persona Connect afdeling Preventie via preventie@propersona.nl

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

M preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de buurt, met behulp van jouw vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona