

## Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op [www.arkin.nl/privacy](http://www.arkin.nl/privacy) vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

## Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem.

Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op [www.arkin.nl/klachtbehandeling](http://www.arkin.nl/klachtbehandeling).

## Aanbod preventie

Kijk op [www.arkin.nl/preventie/cursussen](http://www.arkin.nl/preventie/cursussen) voor onze actuele agenda en cursusdata.

## Informatie en online zelfhulpcursussen

[www.mijnihelp.nl](http://www.mijnihelp.nl)



### Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen  
t (020) 590 1330  
[preventie@arkin.nl](mailto:preventie@arkin.nl)  
[www.arkin.nl/preventie](http://www.arkin.nl/preventie)

Wij zijn  
er voor  
iedereen



# Omgaan met stress

## Stress herkennen en voorkomen

Cursus voor volwassenen en ouderen die stress ervaren

**Voel je je vaak gespannen?  
Zit je niet lekker in je vel?  
Heb je veel last van hoofdpijn?  
Het is goed om er zelf iets aan te doen.  
Hoe? Dat kun je leren in de cursus  
'Omgaan met stress'.**

### Voor wie?

De cursus is voor volwassenen en ouderen die last hebben van stress.

—  
'Ik heb nu meer zicht op de oorzaak van mijn stressklachten en weet hoe ik dit kan voorkomen.'  
—

### Waar gaat de cursus over?

Je leert wat je zelf kunt doen om je beter te voelen. In de cursus krijg je tips en oefeningen. De thema's die aan bod komen zijn:

1. Wat is stress?
2. Wat zijn signalen en oorzaken van stress?
3. Het belang van gezond leven en de invloed van gedachten op je stemming.
4. Voor jezelf opkomen en omgaan met verschillende emoties. Thuis oefen je met wat je hebt geleerd.

Als je na de cursus nog steeds stressklachten hebt, dan kun je dit bespreken met de cursusbegeleider en zoeken we naar een passend vervolgaanbod.

## Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. Je neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van jouw keuze. Voor meer informatie kun je ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

### Hoe werkt het?

**Cursusduur:** De cursus duurt 4 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur

**Waar en wanneer:** De cursus start, bij voldoende deelnemers, meerdere keren per jaar. De startdata vind je op de website van [arkin.nl/preventie/cursussen/omgaan-met-stress/](http://arkin.nl/preventie/cursussen/omgaan-met-stress/)

**Groep:** 6-12 deelnemers

**Kosten:** Gratis

### Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen? Bel of mail ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

### Ik doe mee!

Heb je belangstelling voor deze groep? Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op de website [www.arkin.nl/preventie](http://www.arkin.nl/preventie).

—  
'Nu weet ik dat ik na een stressvolle periode de tijd moet nemen om me te ontspannen.'  
—

