

mentaalfit



We leven momenteel in een bizarre wereld. Sinds de uitbraak van het virus Covid-19 is niets meer normaal. Dat vraagt veel van je aanpassingsvermogen en kan ook angstig maken.

(Nog) meer mantelzorg taken komen op jouw schouders terecht, je moet afstand houden van je geliefden, thuiswerken en lesgeven aan je kinderen combineren, geen werk of teruglopen van inkomsten, afscheid van dierbare of bekende. Kortom vele zorgen waar je wel wat ondersteuning bij kan gebruiken.

Zeker nu deze situatie al langere tijd aanhoudt kun je bij jezelf merken dat het veel wordt, misschien wel teveel. Dit kan leiden tot vermoeidheid, somberheid, veel piekeren of angstklachten.

Mentaal Fit is een cursus waarin je leert om deze klachten zelf aan te pakken en jij je weer fitter en prettiger in je vel voelt

Je leert hoe je weer positiever en energiever in het leven kunt staan. Mentaal Fit laat zien hoe je de negatieve spiraal kunt doorbreken aan de hand van de thema's: denken – voelen – doen.

Je leert hoe je je beter kunt ontspannen, grenzen stellen en hoe je negatieve gedachten en gewoonten kunt beïnvloeden.

Deze cursus wordt online gegeven. Vanuit je eigen huiskamer maar toch in een groep. Zo kun je ervaringen delen en van elkaar leren. Een ervaren trainer begeleidt de cursus en bestaat uit 6 online bijeenkomsten van 2 uur. Daarnaast krijg je online modules aangeboden die daarop aansluiten.

Ben je geïnteresseerd en wil je meer informatie neem dan contact op directtrainingen@ggze.nl

