

Ja zeggen, nee willen

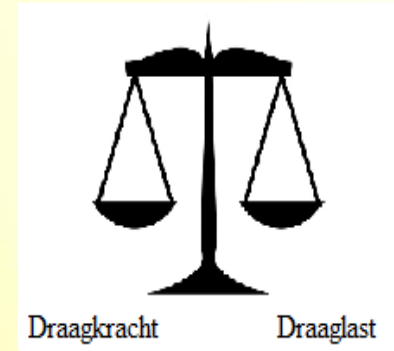
Voorkom overbelasting en
zorg voor jezelf

Inhoud

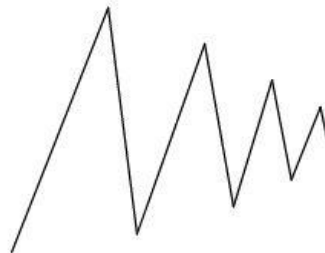
- Wat is overbelasting?
- Voorkomen? Zeg nee!
- En nu?
- Training

Wat is overbelasting?

- Stress
- Draagkracht & draaglast
- Overspannen & Burn-out
 - Lichamelijk, emotioneel, cognitief, sociaal
- Grenzen



Dit gebeurt als u over uw grenzen gaat:



U gaat door met uw activiteiten tot het echt niet meer gaat en stort dan in. U rust uit en gaat daarna meteen weer aan de slag tot u niet meer kunt. Voor elke volgende activiteit heeft u steeds minder energie. Als u regelmatig over uw grenzen gaat, neemt uw energie steeds verder af.

Voorkomen? Zeg nee!

- Ja zeggen, nee willen

	Goede relatie?	Krijg je wat je wilt?
Subassertief	Ja	Nee
Assertief	Ja	Ja
Agressief	Nee	Ja

- Grenzen herkennen & bewaken
- Coping
 - Het probleem actief aanpakken.
 - Sociale steun zoeken.
 - Vermijden en afwachten.
 - Afleiding zoeken.
 - Depressief reageren.
 - Emoties en boosheid uiten.
 - Geruststellende gedachtes.

En nu?

Praktische tips

- Ontspanning
- Je staat er nooit alleen voor!
- Plannen
- Doen en blijven doen

Training

- Kracht door woord en beweging
- 5 Trainingen
- Groep van maximaal 6 mensen
- Kosten
- Resultaat

Bedankt voor uw aandacht!

Vragen?