

## Avondcursus Antwerpen: Jezelf wapenen tegen stress op het werk

Door veranderingen in de economie is de werksituatie voor vele mensen veranderd. We krijgen meer te maken met mentale belasting. Dit heeft ook gevolgen voor onze gezondheid. We stellen vast dat één derde van de mensen die afwezig zijn op hun werk, in die periode last hebben van problemen op hun werk. De impact van het werk op onze gezondheid mag dus niet onderschat worden. Steeds meer mensen ervaren gevolgen van stress in hun werksituatie; steeds meer mensen wensen daar iets tegen te doen.

De cursus “jezelf wapenen tegen stress op het werk” is een cursus van vier lessen over stressbeheersing in de werksituatie. Elke les duurt 2 uren. We werken met een groep van ongeveer 20 deelnemers.

Het **doel van de cursus** is nieuwe vaardigheden aanleren om stress op het werk zelf te kunnen hanteren. Na elke les kan u zelf aan het werk met de cursus om greep te krijgen op uw ‘werkstress’. U krijgt **elke les een handboek** mee met alle informatie en oefeningen (telkens +/- 60 pagina’s)

Deze cursus is bedoeld voor mensen die stressklachten of overspanningsklachten ervaren, preventief aan de slag willen om burn-out te voorkomen of een lastige periode meemaken en voelen dat het werk een impact heeft op hun functioneren.

### Volgende onderwerpen komen aan bod:

- Informatie over factoren die stress kunnen veroorzaken in de werksituatie en de gevolgen
- Voorkomen van stress op het werk: werken aan eigen draagkracht en mentale gezondheid
- Beheersing van stress op het werk: spanning, emoties en gedachten
- Beheersing van stress op het werk: oplossingsgerichte methoden om problemen op het werk aan te pakken

Meer informatie vindt u op onze website [www.thehumanlink.be](http://www.thehumanlink.be)

### Wie geeft de cursus?

De cursus wordt gegeven door een master in de klinische psychologie verbonden aan The Human Link. Al onze psychologen zijn gespecialiseerd in gezondheidspsychologie en werkgerelateerde stressklachten. Ze kennen de bedrijfscontext en hebben veel praktijkervaring.

### Praktische info

- Data:** donderdag 4 oktober, 11 oktober, 18 oktober en 25 oktober telkens van **19u** tot **21u**
- Inschrijven:** via mail [admin@thehumanlink.be](mailto:admin@thehumanlink.be) of telefonisch 03 218 78 17
- Locatie:** The Human Link - Grotesteenweg 93 – 2600 Berchem
- Prijs:** € 175
- Zelfstandigen kunnen betalen met KMO-portefeuille!\*** (tot 40% subsidie)

*\*(KMO-subsidie kan niet aangevraagd worden voor syllabi en btw)*

---

### The Human Link bvba

Grotesteenweg 93, 2600 BERCHEM

Tel. 03 218 78 17 - [admin@thehumanlink.be](mailto:admin@thehumanlink.be) - [www.thehumanlink.be](http://www.thehumanlink.be)

BTW 0865 788 247 – BNP Paribas bank 001-4297408-93