



Cursus omgaan met stress

Voor jongeren van 15 – 19 jaar

Veel jongeren van 15-19 jaar ervaren veel druk of stress in hun leven. Het is een leeftijd waarop je je meer los gaat maken van je familie en op eigen benen wilt staan. In plaats van het gezin wordt acceptatie door een groep met vrienden belangrijk. Het is zoeken hoe je je als individu kunt ontwikkelen in een groep. Wat doe je om erbij te horen, wanneer heb je het gevoel dat je je moet aanpassen en waar is de ruimte voor je eigenheid? Het is soms lastig om je grenzen aan te geven.

Meer verantwoordelijkheid nemen kan ook leiden tot een prestatiedruk, waarbij er soms faalangst ontstaat. De interne criticus kan te sterk worden; het oefenen van een houding met meer mildheid en acceptatie kan tegenwicht bieden.

Tijdens de cursus is er uitleg over de reacties van ons ziel en lichaam op stress. We doen vooral oefeningen om beter te leren omgaan met stress die veroorzaakt wordt door prestatiedruk of groepsdruk. We doen ontspanningsoefeningen, meditatie, mindfulnessoefeningen en verschillende praktische oefeningen die je in het dagelijks leven kunt toegeven.

De cursus wordt verzorgd door Pauli van Engelen. Zij werkt als praktijkondersteuner GGZ in de huisartsenpraktijk en geeft vanaf 2003 mindfulness en meditatie trainingen.



Wanneer 5 bijeenkomsten op vrijdagmiddag van 16:45 tot 18:00 uur:
16 februari, 23 februari, 9 maart, 16 maart en 23 maart

Waar Therapeuticum Lemminkäinen, Noorderhaven 32, Groningen

Kosten € 100 voor tieners buiten de praktijk
€ 50 euro voor tieners uit de praktijk

Opgave paulivanengelen@hetnet.nl, telefonisch 050 5735693