

Cursus Burnout *werken aan herstel en preventie*

Voor wie	Deze cursus is voor mensen met een langdurige, veel te hoge taakbelasting en/of arbeidsgerelateerde psychische problemen. Hierdoor loopt men vast in het werk. Ook relatie/ gezin en het sociale leven komen in de knel.
-----------------	--

Voorwaarde	U bent fysiek en psychisch in staat 2 maal per week deel te nemen aan deze cursus. U staat u open voor een koerswijziging in uw leven.
-------------------	--

Doel	<ul style="list-style-type: none">• Vermindering van spanningsklachten;• Komen tot een nieuwe balans van draaglast en draagkracht;• Inzicht in drijfveren en motieven;• Leren zich te begrenzen ter voorkoming van herhaling.
-------------	--

Inhoud / hoe	Met cognitieve gedragstherapie (CGT) en hierop gebaseerde oefeningen in beeldende therapie, dramatherapie en psychomotorische therapie (PMT) wordt u de mogelijkheid geboden om alternatieve gedachten en ander gedrag te ontwikkelen.
---------------------	--

Duur	De cursus duurt 8 weken
-------------	-------------------------

Hoe vaak/ waar	Woensdagmiddag 13.00 - 14.25 PMT 14.35 - 16.00 CGT Vrijdag 10.35 - 12.00 Dramatherapie 12.00 - 13.00 Lunch 13.00 - 14.25 Beeldende therapie
-----------------------	---

Waar: RGC gebouw, naast Gelre Apeldoorn

Contact	Informatie kunt u inwinnen bij: Dhr. R Obbink Hoofd ambulante zorg Tel.: (055) 581 87 97
----------------	---