

OVERZICHT



❶ Stress is normaal en menselijk.

Dagelijkse stress + acute stress = totale stress

Lange periode van meer stress kan invloed hebben op je functioneren

❷ Leer je eigen stresssignalen herkennen!

Wat ondersteunt jou? Wat vermindert de stress?

❸ Verander wat je kan veranderen en accepteer wat je niet kan veranderen!

Wat is belangrijk voor jou?

Waar wil je concreet naartoe? Zet de eerste stap!

