



# Connect

*Pro Persona*



## **Online lezingen over stress en eenzaamheid**

Zorgen om een kwetsbaar familielid of de toekomst van uw bedrijf, het missen van uw dagelijkse structuur en sociale contacten, uw aandacht verdelen over werk en de kinderen: voor velen is dit een lastige en onzekere tijd. Niet gek dus als u zich gespannen, somber of angstig voelt. Goed voor uzelf en uw mentale gezondheid zorgen is dan ook erg belangrijk.

Pro Persona Connect biedt twee gratis online lezingen aan over stress en eenzaamheid.

### **Omgaan met stress**

Een lezing over stress: wat is stress, hoe herkent u het en hoe kunt u spanningsklachten verminderen? Thema's die aan de orde komen zijn: uw energiebalans, het bijstellen van verwachtingen, prioriteiten stellen, dankbaarheid en hoe om te gaan met lastige situaties: accepteren of aanpakken?

### **Wanneer?**

Vrijdag 16 april van 10.00 tot 11.00 uur.

### **Omgaan met eenzaamheid**

Een lezing over eenzaamheid: wat is het, waar komt het gevoel vandaan en hoe kunt u uw gevoel van eenzaamheid verminderen? Thema's die aan de orde komen zijn: uw eenzaamheid onder ogen durven zien, het bijstellen van verwachtingen, contacten onderhouden en uitbreiden en het stellen van doelen.

### **Wanneer?**

Donderdag 22 april van 10.30 tot 11.30 uur.

### **Waar?**

Online en anoniem, via Zoom. Na aanmelding ontvangt u van ons een link en meer informatie over deelname.

### **Aanmelden**

U kunt zich aanmelden bij Pro Persona Connect afdeling Preventie via [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

M [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de buurt, met behulp van jouw vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

**Connect**  
Pro Persona