

STRESS

Een te hoge werkdruk, te veel drukte thuis, ingrijpende gebeurtenissen in uw leven, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen kunnen stress opleveren. Veel of langdurige stress kan lichamelijke en/of psychische klachten veroorzaken en resulteren in verminderde prestaties.

Herkenbare klachten;

- vermoeidheid/ overmatige slaperigheid
- concentratieproblemen/ vergeetachtig
- een kort lontje/moedeloos gevoel
- doemdenken/ piekeren

Door langdurige stress kunt U uit balans raken, resulterend in :

- Overspannenheid
- Burnout
- Bore-out
- (Chronische)hyperventilatie
- Angst& paniek
- Slaapproblemen

Stressmanagement kun je leren!

CONTACT



(0229) 239 440



Locatie Hoorn:

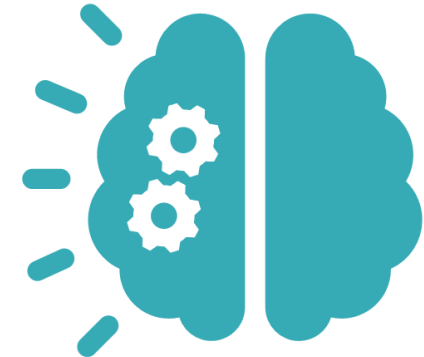
Kaarder 54
1625 TK Hoorn

Locatie Mobilito:

Boekert 10
1696 AH Oosterblokker



STRESS- MANAGEMENT



Mentaal en fysiek weer in balans



AAN & UIT

Stress, ook u heeft er dagelijks mee te maken en prima als u zich daar goed bij voelt. Stress is zelfs gezond. We hebben het nodig om goed te kunnen presteren, voor zelfmotivatie en om het beste uit onszelf te halen. Stress wordt ongezond wanneer we stress niet afwisselen met ontspanning en herstel. Oftewel stress moet aan en uit kunnen. Weet u waar uw aan- en- uit knop zit, of hoe te switchen? Stressmanagement kun je leren.

ENERGIEBALANS

Bij chronische stress raakt u sneller en ernstiger vermoeid. Er is een langere tijd nodig om te herstellen na een activiteit. De energiebalans is verstoord. Ontdekken wat u energie geeft? Bij POH coachen wij u in beweging te komen in een richting die u belangrijk vindt. Grip krijgen op stress; mentaal en fysiek in balans.

PSYCHOSOCIAAL

Bij langdurige stress is het de combinatie van psychische en lichamelijke klachten (psychosomatische klachten), die een duidelijke negatieve invloed hebben op ons dagelijks functioneren (arbeids- en sociale participatie). Daarbij speelt hoe u met problemen omgaat of hoe u tegen uw klachten aankijkt (copingstijl) een rol.

AANPAK

De therapeuten van POH bieden een totaaloplossing. Met een integrale aanpak richt de psychosomatisch werkende therapeut zich zowel op uw lichamelijke klachten als op uw psychosociale problematiek.

BEHANDELING

- Therapeutische gesprekken; met als doel uw gezondheidsproblemen helder te krijgen, op te lossen of beter te hanteren.
- Motorisch leren en bewegen; het uitvoeren van oefeningen met een bepaalde intensiteit, duur en herhaling.
- Oefentherapeutisch lichaamswerk; door middel van ontspanning-, ademhaling- en aandachtstraining leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.
- Cognitieve gedragstherapie & ACT, waardoor u meer inzicht krijgt in gedachten, emoties en het handelen omtrent uw gezondheidsklachten.

KWALITEIT

Onze coaches zijn gediplomeerde therapeuten, HBO-geschoold in didactische vaardigheden, oplossingsgericht denken, motiverende gesprekstechnieken (Motivational Interviewing), PST (Problem Solving Therapy), ACT (Acceptance and Commitment Therapy), CGT (cognitieve gedragstherapie), Mindfulness, ademtherapie (methode Dixhoorn) en massagetherapie.

VERGOEDING

U kunt direct, zonder verwijzing, bij POH terecht. Behandelkosten vergoed door de zorgverzekeraar, worden rechtstreeks bij uw zorgverzekeraar gedeclareerd. Indien u niet aanvullend verzekerd bent, voldoet u de kosten aan het einde van elk consult via een PIN betaling. U ontvangt hiervoor een digitale factuur.

