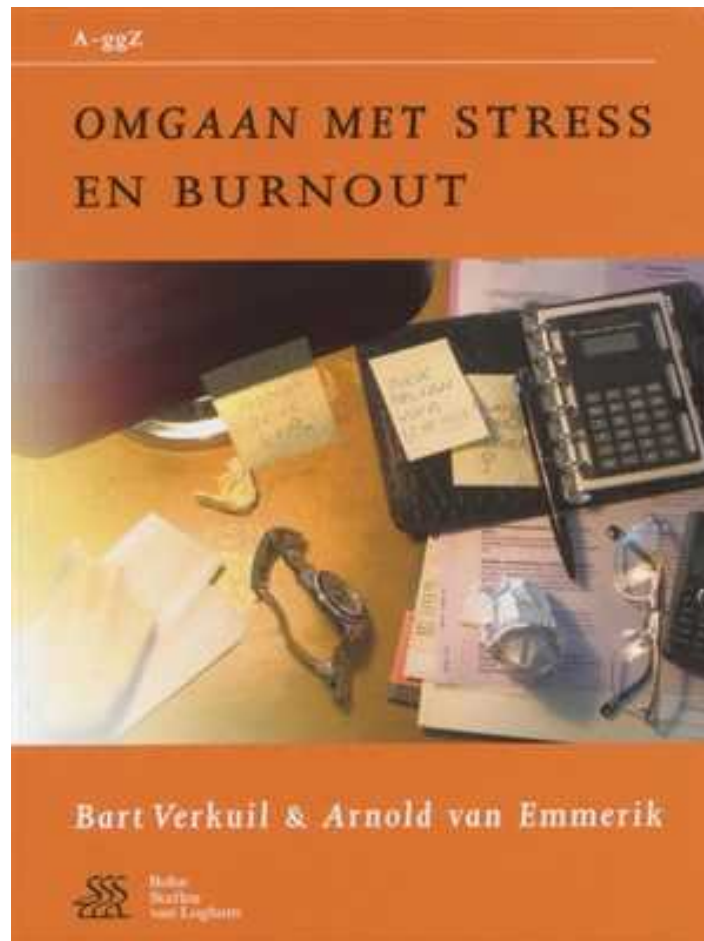


Trefwoorden: Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnout download gratis pdf, Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnoutboek pdf gratis, Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnout lees online, Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnout torrent, Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnout epub gratis in het Nederlands, Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnout mobi compleet

Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnout PDF

B. Verkuil



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: B. Verkuil
ISBN-10: 9789031343911
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1000 KB

OMSCHRIJVING

Van A tot ggZ - Omgaan met stress en burnout 1e druk is een boek van B. Verkuil uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031343911 Stress is vaak erg nuttig. Wie kent niet de gezonde spanning die vooraf gaat aan het leveren van een belangrijke prestatie? Door de stress presteer je vaak n t iets beter. Diezelfde stress zorgt er ook voor dat je in gevaarlijke situaties de kracht vindt om in actie te komen: om te vluchten of om je te verdedigen. Stress speelt dus een duidelijke rol in ons vermogen te overleven. Maar soms lukt het niet om stress om te zetten in actie. De spanning maakt dan geen plaats voor voldoening of opluchting, maar blijft langdurig hangen. Dat is vervelend en kan ook gevaarlijk zijn. Die ongezonde stress kost namelijk veel energie en kan uiteindelijk leiden tot overspannenheid, burnout en zelfs depressie. Omgaan met stress en burnout laat zien hoe je in zo'n situatie terecht kunt komen en leert je uit te zoeken welke activiteiten jou energie kosten en welke je juist energie opleveren. Je leert prioriteiten te stellen en voor jezelf op te komen. De auteurs beschrijven hoe je met je gedachten je gevoel be nvloedt en geven diverse technieken waarmee je kunt ontspannen en de controle leert houden over je gedachten. De praktische tips en oefeningen uit dit boek helpen je zo om ongezonde stress te verminderen en je leven (weer) in balans te brengen. Voor wie Dit boek is een handreiking voor iedereen die ongezonde stress naar gezonde stress wil omzetten of met stress wil leren omgaan.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

5 Omgaan met stress en Burn-out xpr:omgaan met stress en Burn-out xpr :43 Pagina 9 Voorwoord Deze aflevering uit Van A tot ggz gaat over omgaan met stress.

Ook leggen we uit hoe je stress kunt testen en hoe je omgaat met een partner met een burn-out. In deze gids over stress en burn-out ... van oktober 2006 tot en met ...

Encuentra Omgaan met stress en burnout (Van A tot ggZ) de Bart Verkuil, Arnold van Emmerik (ISBN: 9789031343911) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

VAN A TOT GGZ - OMGAAN MET STRESS EN BURNOUT

[Lees verder...](#)