



STERK IN WERK & DE OVERGANG

De overgang is een natuurlijke fase, maar kan ongemerkt veel invloed hebben op hoe je je voelt - zowel privé als op het werk. Denk aan veranderingen in energie, slaap, concentratie of stemming. Veel vrouwen blijven doorgaan zonder goed te begrijpen wat er speelt of wat hen kan helpen. Juist door hier bewust bij stil te staan, kun je beter omgaan met deze veranderingen en voorkom je dat klachten zich opstapelen.

Om hier mee om te kunnen gaan organiseren we 4 bijeenkomsten en krijg je praktische inzichten en handvatten om beter om te gaan met de overgang en de impact op je dagelijks leven. Je leert hoe je je energie beter kunt verdelen, signalen van je lichaam herkent en meer rust en balans kunt creëren. Daarnaast is er ruimte voor herkenning en uitwisseling met andere vrouwen, wat vaak al veel steun en ontspanning geeft.



SESSIE 1: De expert aan het woord: Annemieke Houweling, verpleegkundig overgangsconsulente

Tijdens deze sessie komen onderwerpen aan bod als: De fasen van de overgang, welke klachten passen bij de overgang en als laatste de acties die genomen kunnen worden om op een goede manier door de overgang te komen zoals een gezonde leefstijl, supplementen en hormonen.



SESSIE 2: door Ella den Breejen, stresscoach

In de overgang is stress vaak de druppel. Geen situatie is hetzelfde en geen mens reageert hetzelfde. Door stressoren te herkennen en erkennen ontdek je wat nodig is om de veerkracht te vergroten, zowel zakelijk als privé.

SESSIE 3: door Ella den Breejen, slaapcoach

Slapen is noodzaak maar in de overgang soms lastiger te ervaren. In de overgang hoeft slaap geen strijd te zijn. Met de juiste tips en inzichten die tijdens deze 3^e sessie aan bod komen leer je weer beter slapen en met meer veerkracht te leven.



SESSIE 4: door Yves Verbeek, fysiotherapeut/ontspanningsexpert

In de laatste sessie wordt ingegaan wat ontspanning echt is en hoe je in ware ontspanning een rustige ademhaling en innerlijke kracht kan vinden. Ontspanning ondersteunt de hormoonbalans, versterkt het immuunsysteem en geeft vertrouwen dat je het aankunt. Je gaat bewuster en met meer daadkracht een nieuwe levensfase in.



Locatie:
Centrum Arbeid en gezondheid
Koninginneweg 98 Oud-Beijerland

Kijk op www.arbo-visie.nl/nieuws
voor de data van de bijeenkomsten.

Wil je deelnemen? Neem contact op met de afdeling hr of stuur een mail naar sterkinwerk@arbo-visie.nl