



# Training 'Drukdrukdruk'

---

Voor volwassenen (18+) die  
positiever en met minder stress in het  
leven willen staan en weer willen  
genieten van de dagelijkse dingen.

**NIEUW!**  
Gemeente  
Boekel

Deze training wordt aangeboden door Dorpsteam Boekel &  
Praktijkondersteuner GGZ van huisartsenpraktijk Boekel.



## INFORMATIE

**Datum:** 24 juni + 8 juli + 15 juli + 22 juli

**Tijd:** 9.45-11.45 uur

**Locatie:** Kennedystraat 2A in Boekel

**Aanmelden:** Er is plaats voor maximaal 6 deelnemers. Aanmelden per email via [teamboekel@ons-welzijn.nl](mailto:teamboekel@ons-welzijn.nl). Vermeld je naam, telefoonnummer en voor welke groep je een vraag en/of aanmelding hebt. Wij nemen daarna zo snel mogelijk contact op.

Deze training is voor volwassenen (18+) uit Gemeente Boekel die positiever en met minder stress in het leven willen gaan staan, weer willen kunnen genieten van de dagelijkse dingen. Je maakt kennis met basistechnieken die overmatige stress voorkomen en verminderen. Ook word je gestimuleerd om deze basistechnieken blijvend toe te passen in je dagelijks leven.

Wat bieden we tijdens de training:

De training wordt verzorgd door een maatschappelijk werker van ONS welzijn een een Praktijkondersteuner GGZ van huisartsenpraktijk Boekel. Tijdens de bijeenkomsten brengen we het eigen stressprobleem en de oorzaken in kaart, werken we aan 'denken, voelen en doen', formuleren we helpende gedachtes en werk je aan je eigen werkplan. De deelnemers ontvangen daarnaast een boek met oefeningen en informatie over onder andere 'rust, anders leren denken, ontspannen en het vergroten van vitaliteit en veerkracht'.