

ZELFMANAGEMENT-TRAINING (ZMT)

- Wil jij leren hoe je om kunt gaan met spanning en stress?
- Wil jij weten hoe je op tijd kunt voelen als stress oploopt?
- Vind je het fijn om ontspanningsoefeningen te leren en tips te krijgen?



DAN IS ZMT IETS VOOR JOU!

Waarom?

Als je weet hoe je spanning krijgt, kun je er beter mee omgaan.

Je kunt het dan ook aan anderen vertellen.

Die kunnen jou dan beter begrijpen en helpen.

Wat leer je bij ZMT?

- Wat je voelt in je lichaam als je gespannen bent.
- Waar je gespannen van wordt.
- Wat je doet als je gespannen bent.
- Wat je kunt doen om weer tot rust te komen.

Wat doen we?

We doen verschillende activiteiten bijvoorbeeld:

- Ontspanningsoefeningen
- Posters maken
- Filmpjes kijken
- Spellen spelen
- Opdrachten maken
- Praten

Alles wat we doen, heeft te maken met omgaan met spanning en stress.

Wanneer?

De ZMT heeft 15 lessen.

Elke bijeenkomst duurt 1½ uur.

In elke bijeenkomst is een pauze.

Dag: _____

Tijd: _____

Waar?

De cursus wordt gegeven bij OPSY ambulantly:

Dr. Poletlaan 11 in Eindhoven

Voor wie?

De ZMT is voor cliënten van OPSY.

Je doet mee in een groep.

Elke training zijn er twee trainers aanwezig.

Aanmelden

Als je mee wilt doen, dan vertel je dat tegen je behandelaar of casemanager van OPSY.

Zij melden je aan en geven aan jou door wanneer de cursus begint.



orthopedagogiek en psychiatrie

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking en psychische problemen