

Conceptprogramma

Stress

en het voorkomen van overspannenheid en burn-out

Themabijeenkomst Theater Achterom

Maandag 11 oktober 2010 van 17.00 – 20.30 uur

Eemnesserweg 7a, 1221 CT Hilversum

Toegang gratis. Vol = vol.

Programma

- 17.00 – 18.00 uur: Inloop en informatiemarkt
Met broodjes en soep
- 18.00 – 18.30 uur: Lezing door Carien Karsten
Titel: “Stress en jij, hoe herken je je stresstype”
- 18.45 – 19.45 uur: Workshops, keuze uit:
1. “Mindfulness”
2. “Stress bij Mantelzorgers”, deel uit de ‘Prospect training’
3. “Werken aan werkstress”
- 19.45 – 20.30 uur: Afsluiting met muziek van de een band en
dans van een breakdance groep

N.B.: Indeling programma onder voorbehoud!

Carien Karsten is coach, trainer en managementconsultant, studeerde rechten en klinische psychologie aan de Universiteit van Groningen. In 1993 promoveerde zij op de trauma's van drugsverslaafde vrouwen. Haar eigen bureau StroomQ is gespecialiseerd in arbeidsgerelateerde kwesties. In haar dagelijks werk coacht en traint zij gedreven professionals om hun prestatie en balans te optimaliseren. Daarnaast publiceert zij over werkgeluk, werkstress en ander psychisch ongemak, zoals piekeren en perfectionisme. Haar werkwijze is kortdurend, nuchter en pragmatisch, gebaseerd op kennis en ervaring uit psychologie en organisaties. <http://www.carienkarsten.nl/index.htm>

Meer informatie over het programma bij het Infocentrum GGZ:

Infocentrum GGZ – Noordse Bosje 45a – 1211 BE Hilversum – 035 6216009 – post@infocentrumggz.nl – www.infocentrumggz.nl