

Omgaan met angst voor corona kan je leren

Het coronavirus heeft grote impact op de maatschappij. De confrontatie met de nieuwe realiteit waar we in leven, kan leiden tot stress, gevoelens van onzekerheid en angst. Onzekerheid over de toekomst, angst om weer aan het werk te gaan, om ziek te worden, of om een kwetsbare huisgenoot te besmetten.

Merk je dat je onzeker bent in deze periode? Heb je dusdanig last van angst voor het coronavirus dat je er mentale en/of fysieke klachten door krijgt? Werken de gevoelens voor jou verlamrend en heb je moeite met functioneren in werk of privé? Wanneer je je herkent in dit beeld, zou onze online kennissessie 'Omgaan met angst voor corona' je waardevolle kennis en inzicht kunnen geven. Het doel van deze bijeenkomst is om te onderzoeken hoe je bepaalde gevoelens een minder negatieve impact op je leven kan laten krijgen. We beginnen met een positieve boodschap: Omgaan met angst voor corona kan je leren! Deze sessie kan je daarbij op weg helpen.

Angst voor corona en gevoelens van onzekerheid komen veel voor. Het is onmogelijk en ook niet wenselijk om deze gevoelens uit te bannen. In de basis is angst nuttig en zinvol en iedereen heeft zo zijn eigen manier om met gevoelens van angst om te gaan. Misschien druk jij deze emoties weg en doe je alsof er niets aan de hand is. Of nemen deze juist je hele leven over, met als gevolg dat je niet meer naar buiten durft. Als je zelf kunt bepalen hoe je met deze gevoelens omgaat, wat is dan de beste methode en hoe bereik je dit? Door **kennis, inzicht** en een **actieplan**.

In onze gratis online kennissessie richten wij ons op de eerste stap: het verkrijgen van **kennis**. Het is belangrijk om te begrijpen hoe mensen omgaan met emoties, gedrag en gedachten. Daarnaast is het belangrijk om de meest relevante en feitelijke kennis te hebben over daar waar we bang voor zijn, het coronavirus.

Laat deze kennissessie een aanzet zijn tot het verkrijgen van **inzicht** in je eigen gedachten, gevoel en gedrag die de angst veroorzaken, om vervolgens tot een persoonlijk **actieplan** te komen.



Data

In de maanden mei en juni 2020 is er iedere woensdagochtend een kennissessie van 10:00-11:00. De sessie zal gegeven worden in de vorm van een college. Interactie is beperkt mogelijk, er is de gelegenheid om korte vragen te stellen (via de chat).

Aanmelden

Je kan je aanmelden door een mail te sturen naar trainingen@enrgyinbusiness.nl. Vermeld in de mail je naam en de datum waarop je zou willen deelnemen. Je ontvangt vervolgens een mail ter bevestiging van deelname en de informatie zodat je kunt inloggen.

Er zijn **géén** kosten verbonden aan deze kennissessie.

Vervolg

Mocht je na de kennissessie meer begeleiding willen; wie weet kan een persoonlijk gesprek met één van onze coaches je helpen. Heb je daar behoefte aan? Overleg dit met je leidinggevende en stuur dan een mailtje naar coaching@enrgyinbusiness.nl