uitgeverij SWP

Het lieve leven tussen sores en stress

Inspannen voor ontspanning

Op de rem - voorbij de hypernerveuze samenleving

De mentale volksgezondheid van Nederland staat onder druk. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) slaat alarm. Prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten en het welzijn van jong en oud wordt bedreigd. "Onze boodschap luidt: trap op de rem en werk samen aan een meer ontspannen samenleving". Dit advies van de RVS uit 2025 was een belangrijke drijfveer om dit praktische werkboek samen te stellen als een antwoord op deze goede raad... *Het lieve leven tussen sores en stress* volgt een traject van vijf delen.

1. Deel I helpt begrijpen waar spanningen en onrust vandaan komen - zowel in de huidige samenleving als in ons lichaam - en welke stappen er gezet moeten worden om die te overwinnen.
2. Deel II leert die spanningen herkennen via lichaamstaal en onze zintuigen.
3. Deel III laat zien wat de effecten zijn van een toegankelijke training in relaxatie op het dagelijks functioneren.
4. In Deel IV worden enkele bekende ontspanningsmethoden terdege toegelicht.
5. In Deel V wordt beschreven hoe het volhouden en integreren in het dagelijks leven eruit ziet en geeft daarvoor aanwijzingen.

Deze publieksgids is een praktisch naslag- en werkboek voor iedereen die persoonlijk aan de slag wil met de hier boven beschreven thema's. Daarnaast is deze publicatie ook bedoeld voor professionals die te maken krijgen met sores en stress in de zorg, het onderwijs of de hulpverlening.

Gabriël Prinsenberg werkte als docent in het hbo en tijdens seminars en meerjarige opleidingen. Hij is een van de pioniers van het biografisch coachen en auteur van publicaties over de aanpak van spanningsproblemen en biografisch werken.



ISBN:
9789085604853

Auteur:
Gabriël Prinsenberg

Prijs:
€ 16,90

Meer info:
swpbook.com/2873