

## Uitnodiging

# 'All about stress'

### Workshop:

### Stress en ontspanning op basis van inspanningsfysiologie



Door *HENK-JAN ZWOLLE*  
*Olympisch kampioen roeien*  
*en inspanningsfysioloog*



- Datum:** Donderdag 15 november 2018  
**Locatie:** Amershof, Snouckaertlaan 11 Amersfoort  
**Programma:** 17.30 uur: Inloop  
18.00 uur: Gezamenlijk diner  
19.30-21.00 uur: Workshop  
**Kosten:** ISMA-leden: 25 euro, niet-ISMA-leden: 35 euro  
**Aanmelden:** [info@stress-management-nl.org](mailto:info@stress-management-nl.org)

**Henk-Jan Zwolle** is tijdens zijn carrière als toproeier (Olympisch brons en goud) afgestudeerd als inspanningsfysioloog en heeft zich gespecialiseerd in het 'mensen beter laten presteren'. Dat is met mensen die sportieve doelen hebben, maar ook met 'gezonde' mensen die in het dagelijks leven meer willen kunnen.

De meetmethoden die in de sport worden gebruikt blijken ook heel goed bruikbaar voor mensen die niet veel sporten, maar wel last hebben van stress en beter willen presteren. Belangrijk is de holistische filosofie waarbij lichaam en geest als één geheel wordt gezien en het ook logisch is dat stressreacties effect hebben op het hele lichaam.

Het meten en interpreteren van fysieke metingen in relatie tot stress en dagelijkse belasting en vervolgens mensen zo belasten dat ze daadwerkelijk beter worden zal verder worden toegelicht.

## ISMA staat voor: International Stress Management Association

### All about stress

- Experts in preventie en omgaan met stress
- Multi-disciplinair
- Maatschappelijk betrokken

### Activiteiten

- Workshops met experts op het gebied van stress
- Ontwikkeling van tools en richtlijnen voor preventieve en omgaan met stress
- Een actief professioneel network; voor intervisie en supervisie
- Internationaal actief

[www.stress-management-nl.org](http://www.stress-management-nl.org)