

Online or In-person

# The “RIO” Workshop

## 3 Sessions on Managing Emotions

Strengthen your emotional resilience. Whether you're facing stress, anxiety, or want to develop healthier ways to manage emotions, this workshop provides hands-on strategies to support your mental well-being and everyday life.

### What is RIO?

#### Recognition - Insight - Openness

RIO is a program designed for anyone seeking personal growth. It teaches practical skills to recognize emotional patterns, gain insight into your reactions, and respond more effectively to stress, frustration, or anxiety in daily life, relationships, and decision-making. No prior experience needed.

### What You'll Gain:

**Understand** your thoughts and feelings.

**Reduce and manage** anxiety and stress.

**Foster** change and personal growth.



Want to learn more?  
Scan here.



Guided by



**Mariza Thanopoulou**

Psychologist | CBT & Integrative Therapist

[www.innerAssist.com](http://www.innerAssist.com)



Questions?

[info@innerAssist.com](mailto:info@innerAssist.com)

Online of op locatie

# De “RIO” Workshop

## 3 Sessies Omgaan met Emoties



Versterk je emotionele veerkracht. Of je nu last hebt van stress, angst of gewoon gezondere manieren wilt ontwikkelen om met je emoties om te gaan, deze workshop biedt praktische strategieën ter ondersteuning van je mentale welzijn en dagelijks leven.

### Wat is RIO?

#### Erkenning - Inzicht - Openheid

RIO is een workshop voor iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke groei. Je leert praktische vaardigheden om emotionele patronen te herkennen, inzicht te krijgen in je reacties en effectiever om te gaan met stress, frustratie of angst in het dagelijks leven, in relaties en bij het nemen van beslissingen.

Er is geen ervaring vereist.

### Wat je leert:

**Begrijp** je gedachten en gevoelens.

**Verminder en beheer** stress en angst.

**Stimuleer** verandering en persoonlijke groei.

Wil je meer weten?  
Scan hier.



### Begeleid door



**Mariza Thanopoulou**

Psycholoog | CGT & Integratief Therapeut

[www.innerAssist.com](http://www.innerAssist.com)



Vragen?

[info@innerAssist.com](mailto:info@innerAssist.com)