

Keuzehulp programma's

Arbeid & vitaliteit



Nog op de wachtlijst?

- Eerste stap naar herstel
- Eetstoornissen - Op de wachtlijst

Voor intake en afronding

- Intakeformulier
- Intake form
- Evaluatieformulier

Anderstalige programma's

30 minutes: Improving your sleep	Mindfulness Polski
Acceptance	Mindfulness Türkçe
Achieving goals	Overactive and Inattentive
Balance	Overstimulation
Balancing Social Media	Relaxation
Chronic stress & Burnout	Resilience
Communication	Self-compassion: kinder to yourself
Fear of failure	Self-image
Feeling Gloomy	Sleeping well
First steps to recovery	Standing up for yourself
Grief	Stop Decision Stress
Lifestyle	Stressless Deutsch
Managing your money	Stressless English
Mindfulness English	Worrying

Angst en dwang

Dwang
Faalangst

Emoties en stemming

30 minuten: Aandacht voor geluk	Moodbooster voor de donkere maanden
Accepteren	Moodpep - Jongvolwassenen
Boost je zelfvertrouwen	Omgaan met emoties
Dankbaarheid	Somberheid
Depressie - CGT	Winterwelzijn: actief en gelukkig
Emotie-eten	Zelfbeeld
Geluk	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Leefstijl en slapen

30 minuten: Je leefstijl aanpassen
30 minuten: Je slaap verbeteren
Bewegen
Je slaap verbeteren
Kennis van gezondheid
Leefstijl
Slaap & shifts

Levensgebeurtenissen

Gemis tijdens speciale momenten	Rouw na suicide
Mantelzorg	Rouw na verkeersongeval
Omgaan met geldzorgen	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Overgang	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
Rouw	Verlies
Rouw na moord en doodslag	

Lichamelijke gezondheid

Bewegen bij lichamelijke klachten	Kanker - Na de diagnose
Chronische pijn	Kanker - Tijdens de behandeling
Diabetes type 1 - Jongvolwassenen	Mentale revalidatie na corona
Diabetes type 2	Mentale revalidatie na corona - Sociale omgeving
Erectieverlies	Pijn bij vrijen
Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen	SOLK/ALK het gevolgenmodel
Kanker - Na de behandeling	

Methode

ACT
ACT - van Klacht naar Veerkracht
De cirkel van invloed
G-schema - Compleet
Kernkwadranten
Mindfulness
Mindfulness in het kort
Terugvalpreventie

Neurodiversiteit

ADHD
ADHD-medicatie (psycho-educatie)
Druk en afgeleid
Overprikkeling
Planning en Structuur

Sociale contacten

Communiceren
Eenzaamheid
Je verbonden voelen met anderen
Mijn sociale omgeving
Omgaan met agressie

Stress en overspanning

30 minuten: Jouw balans
Balans
Ontspanning
Opkomen voor jezelf
Overspanning & burn-out
Piekeren
Stop keuzestress
Stressles
Veerkracht

Verslaving en gewoontes

Alcohol onder controle
Middelengebruik
Ongewenste gewoontes
Seks- en/of pornoverslaving
Social media in balans
Stoppen met roken

Werk en loopbaan

Doelen behalen	Meer inzicht in jezelf - Studenten
Gefocust te werk	Meer inzicht in jezelf - Werknemers
Hybride werken	Mentale Sixpack
Leidinggeven: het team werkt hybride	Pesten en agressie op de werkvloer
Leidinggeven: omgaan met stress in je team	Regisseur worden van je werkdruk
Leidinggeven: pesten en agressie op de werkvloer	RSI-preventie
Loopbaancoaching	Talenten ontdekken
	Werkgeluk
	Werkhervattingsplan