

Keuzehulp programma's

Hoger onderwijs



Nog op de wachtlijst?

- Eerste stap naar herstel

Voor intake en afronding

- Intakeformulier
- Intake form

Angst, Dwang en Paniek

Dwang
Faalangst
Gegeneraliseerde angst
Paniek
Sociale angst
Vermijdende-persoonlijkheidsproblematiek

Leefstijl

30 minuten: Je leefstijl aanpassen
30 minuten: Je slaap verbeteren
Bewegen
Je slaap verbeteren
Leefstijl
Ontspanning
Winterwelzijn: actief en gelukkig

Emoties en stemming

Depressie - CGT
Emotie-eten
Grip op jouw emoties - Jongeren
Moodpep - Jongvolwassenen
Omgaan met agressie
Omgaan met emoties
Piekeren
Piekeren - Jongeren
Somberheid

Lichamelijke klachten en ziekten

Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
EHBOorsuizen - Controle over tinnitus
Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen
Kennis van gezondheid
Mentale revalidatie na corona
RSI-preventie

Engelstalige programma's

Acceptance	Managing your money
30 minutes: Improving your sleep	Overactive and Inattentive
Achieving goals	Overstimulation
Balance	Relaxation
Balancing Social Media	Resilience
Chronic stress & Burnout	Self-compassion: kinder to yourself
Chronic stress & Burnout - Students	Self-image
Communication	Self-Management for Students
Coping with Loss	Sleeping well
Fear of failure	Standing up for yourself
Feeling Gloomy	Stop Decision Stress
First steps to recovery	Stressless English
Grief	Study Strategies
Lifestyle	Working with focus
Living in a different culture	Worrying
Loneliness	

Methoden

ACT - van Klacht naar Veerkracht	G-schema - Gedragsexperiment
ACT your way - Jongvolwassenen	G-schema - Meerdimensionaal evalueren
Activatie	G-schema - Rechtbank
Animaties	G-schema - Taartdiagram
De cirkel van invloed	G-schema - Uitdaagvragen
G-schema - Compleet	G-schema - Weegschaal

Neurodiversiteit

ADHD
ADHD-medicatie (psycho-educatie)
Autisme
Druk en afgeleid
Hoogbegaafd - Jongeren
Overprikkeling

Positieve gezondheid

30 minuten: Aandacht voor geluk
Dankbaarheid
Geluk
Mindfulness
Mindfulness in het kort
Veerkracht

Productiviteit en vaardigheden

18! En nu?	Mentale Sixpack
Doelen behalen	Planning en Structuur - Studenten
Fixed en growth mindset	Strategie om te leren
Gefocust te werk	Talenten ontdekken
Kernkwadranten	Uitstelgedrag verminderen
Loopbaancoaching	Zelfmanagement voor studenten
Meer inzicht in jezelf - Studenten	

Relaties en intimiteit

Herstellen na online seksueel misbruik
Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren
Pijn bij vrijen
Seks- en/of pornoverslaving
Seksualiteit - Basisprogramma
Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen

Sociaal en omgeving

Communiceren
Depressie bij je naaste
Eenzaamheid
Je verbonden voelen met anderen
Mantelzorg
Mentale revalidatie na corona - Sociale omgeving
Mijn sociale omgeving
Omgaan met een suïcidale naaste

Stress en overspanning

30 minuten: Jouw balans
Balans
Omgaan met geldzorgen
Overspanning & burn-out
Overspanning & burn-out - Studenten
Stop keuzestress
Stressles
Werkhervattingsplan

Verlies en rouw

Accepteren
Gemis tijdens speciale momenten
Rouw
Rouw na moord en doodslag
Rouw na suïcide
Verlies

Verslaving

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

Zelfvertrouwen

Boost je zelfvertrouwen
Opkomen voor jezelf
Zelfbeeld
Zelfcompassie: minder streng voor jezelf