

## Programma overzicht - Arbeid & Vitaliteit



30 minuten: Aandacht voor geluk	Geluk	Overprikkeling
30 minuten: Je leefstijl aanpassen	Gemis tijdens speciale momenten	Overspanning & burn-out
30 minuten: Je slaap verbeteren	Grief	Overstimulation
30 minuten: Jouw balans	Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen	Pesten en agressie op de werkvloer
30 minutes: Improving your sleep	Hybride werken	Piekeren
Acceptance	Intake form	Pijn bij vrijen
Accepteren	Intakeformulier	Planning en Structuur
Achieving goals	Je verbonden voelen met anderen	Regisseur worden van je werkdruk
ACT	Kanker - Na de behandeling	Relaxation
ACT - van Klacht naar Veerkracht	Kanker - Na de diagnose	Resilience
ADHD	Kanker - Tijdens de behandeling	Rouw
ADHD-medicatie (psycho-educatie)	Kennis van gezondheid	Rouw na moord en doodslag
Alcohol onder controle	Kernkwadranten	Rouw na suicide
Animaties	Leefstijl	Rouw na verkeersongeval
Balance	Leidinggeven: het team werkt hybride	RSI-preventie
Balancing Social Media	Leidinggeven: omgaan met stress in je team	Seks- en/of pornoverslaving
Balans	Leidinggeven: pesten en agressie op de werkvloer	Self-compassion: kinder to yourself
Bewegen	Lekker slapen	Self-image
Bewegen bij lichamelijke klachten	Lifestyle	Slaap & shifts
Boost je zelfvertrouwen	Loopbaancoaching	Sleeping well
Chronic stress & Burnout	Managing your money	Social media in balans
Chronische pijn	Mantelzorg	SOLK/ALK het gevolgenmodel
Communication	Meer inzicht in jezelf - Studenten	Somberheid
Communiceren	Meer inzicht in jezelf - Werknemers	Standing up for yourself
Dankbaarheid	Mentale revalidatie na corona	Stop Decision Stress
De cirkel van invloed	Mentale revalidatie na corona - Sociale omgeving	Stop keuzestress
Depressie - CGT	Mentale Sixpack	Stoppen met roken
Diabetes type 1 - Jongvolwassenen	Middelengebruik	Stressless
Diabetes type 2	Mijn sociale omgeving	Stressless Deutsch
Doelen behalen	Mindfulness	Stressless English
Druk en afgeleid	Mindfulness English	Talenten ontdekken
Dwang	Mindfulness in het kort	Terugvalpreventie
Eenzaamheid	Mindfulness Polski	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Eerste stap naar herstel	Mindfulness Türkçe	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
Eetstoornissen - Op de wachtlijst	Moodbooster voor de donkere maanden	Veerkracht
Emotie-eten	Moodpep - Jongvolwassenen	Verlies
Erectieverlies	Omgaan met agressie	Werkgeluk
Evaluatieformulier	Omgaan met emoties	Werkhervattingsplan
Faalangst	Omgaan met geldzorgen	Winterwelzijn: actief en gelukkig
Fear of failure	Ongewenste gewoontes	Worrying
Feeling Gloomy	Ontspanning	Zelfbeeld
First steps to recovery	Opkomen voor jezelf	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf
G-schema - Compleet	Overactive and Inattentive	
Gefocust te werk	Overgang	