

Keuzehulp programma's

Zelfhulp



Programma's geschikt voor zelfhulp

(Geen) Zin in seks
18! En nu?
18! En nu? - Opvoeders
30 minuten: Aandacht voor geluk
30 minuten: Hybride werken
30 minuten: Je leefstijl aanpassen
30 minuten: Je slaap verbeteren
30 minuten: Jouw balans
Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering
Accepteren
ACT your way - Jongvolwassenen
ACTief opvoeden
AD(H)D - Ouders
Afhankelijke-persoonlijkeheidsproblematiek
Alcohol onder controle
Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek
Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
Angst bij je naaste - Sociale omgeving
Angst voor de tandarts
Angst voor de tandarts - Kinderen
Autisme in de partnerrelatie
Autisme Kinderen - Ouders
Balans
Bewegen
Bewegen bij lichamelijke klachten
Bewuster eten
Bipolariteit begrijpen
Bipolariteit bij je naaste
Boost je zelfvertrouwen
Burn-out bij je naaste - Sociale omgeving
Communiceren
Dankbaarheid
De cirkel van invloed
Denken, voelen & doen - Ouders
Depressie bij je naaste - Sociale omgeving
Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
Diabetes type 2
Doelen behalen
Druk en afgeleid
Druk en afgeleid - Jongeren
Druk en opstandig gedrag bij je kind - Opvoeders
Dwang bij je kind - Opvoeders
Dwangmatige-persoonlijkeheidsproblematiek - Sociale omgeving

Echtscheiding - Ouders
Een MRI-scan krijgen
Eenzaamheid
Eenzaamheid - Jongeren (kort)
Eerste stap naar herstel
Eerste stap naar herstel - Jongeren
EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
Erectieverlies
Faalangst
Faalangst - Jongeren
Faalangst - Ouders
Fixed en growth mindset
Gefocust te werk
Geldzorgen bij je naaste - Sociale omgeving
Geluk
Gemis tijdens speciale momenten
Gescheiden ouders - Jongeren
Gokverslaving bij je naaste - Sociale omgeving
Grip op je huishouden
Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
Hersenletsel (NAH) bij je naaste - Sociale omgeving
Herstellen na online seksueel misbruik
Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren
Hoogbegaafd - Jongeren
Hoogbegaafd - Ouders
Hybride werken
Je slaap verbeteren
Kanker 1 - Na de diagnose
Kanker 2 - Tijdens de behandeling
Kanker 3 - Na de behandeling
Kennis van Gezondheid
Kernkwadranten
KOPP - Jongeren
Leefstijl
Leefstijl - 60+
Leefstijl (E-coach)
Leidinggeven: het team werkt hybride
Leidinggeven: omgaan met stress in je team
Leidinggeven: pesten en agressie op de werkvloer
Loopbaancoaching
Mantelzorg
Meer inzicht in jezelf - Studenten
Meer inzicht in jezelf - Werknemers

Mentale Sixpack
Middelengebruik bij je naaste - Sociale omgeving
Mijn sociale omgeving
Minder Angst na Kanker
Mindfulness
Mindfulness - Jongeren
Mindfulness in het kort
Moodbooster voor de donkere maanden
Moodpep - Jongvolwassenen
Naar de middelbare school - Jongeren
Omgaan met een suicidale naaste
Omgaan met emoties
Omgaan met geldzorgen
Omgaan met verlies van gezondheid
Omgaan met verlies van gezondheid - Opvoeders
Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
Ongewenste gewoontes
Ontspanning
Opkomen voor jezelf
Oplossingsgericht opvoeden
Overgang
Overprikkeling
Overspanning & burn-out
Overspanning & burn-out - Studenten
Pesten en agressie op de werkvloer
Piekeren
Piekeren - Jongeren
Pijn bij vrijen
Planning en structuur
Planning en structuur - Student
Psychose bij je naaste - Sociale omgeving
PTSS bij je naaste - Sociale omgeving
Puberteit, en nu? - Jongeren (kort)
Relatieboost
Rouw
Rouw bij je kind - Opvoeders
Rouw bij je naaste - Sociale omgeving
Rouw na moord en doodslag
Rouw na suicide
RSI-preventie
Seksualiteit - Basisprogramma
Slaap & shifts
Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders

Programma's geschikt voor zelfhulp

Slim slapen - Jongeren

Social media in balans

Somberheid

Somberheid - Jongeren

Somberheid - Jongeren (kort)

Stop keuzestress

Stoppen met roken

Strategie om te leren

Stress - Jongeren (kort)

Stress herkennen - Jongeren

Stressles

Talenten ontdekken

Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Uitstelgedrag verminderen

Veerkracht

Verlies

Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

Voeding - Jongeren

Werkgeluk

Winterwelzijn: Actief en gelukkig

Zelfbeeld

Zelfbeeld - Ouders

Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Zelfmanagement voor studenten