



Overzicht Online Trainingen

Samen werken aan een gezondeboel

Totaal



In dit overzicht vind je alle online trainingen van Gezondeboel.

COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2023

Therapieland en Gezondeboel ontwikkelen innovatieve e-health oplossingen voor de (S)GGZ, Huisartsenzorg, Ziekenhuiszorg, Bedrijfsgezondheidszorg, Onderwijs en Sociaal Domein.

**“Ze zeggen dat tijd dingen verandert,
maar eigenlijk moet je ze zelf veranderen”**

- Andy Warhol

Inhoudsopgave

9	Accepteren
10	ACT
11	ACT - Acceptatie
12	ACT - Defusie
13	ACT - Jezelf observeren
14	ACT - Mindfulness
15	ACT - Toegewijde actie
16	ACT - Waarden
17	ACT your way
18	Activatie
19	AD(H)D - Jongeren
20	AD(H)D - Ouders
21	ADD - Kinderen
22	ADHD
23	ADHD - Kinderen Zo snel als een...
24	Afhankelijke-persoonlijkeheidsproblematiek - Sociale omgeving
25	Alcohol onder controle
26	Angst - Kinderen
27	Angst voor de tandarts
28	Angst voor de tandarts - Kinderen
29	Autisme
30	Autisme - Jongeren
31	Autisme - Kinderen
32	Autisme in de partnerrelatie
33	Autisme Jongeren - Ouders
34	Autisme Kinderen - Ouders
35	Balans
36	Bewegen
37	Bewegen bij lichamelijke klachten
38	Chronische pijn
39	Communiceren

Inhoudsopgave

40	Dankbaarheid
41	Dementie: hulp bij je diagnose
42	Dementie: voor de mantelzorger
43	Denken, voelen & doen - Kinderen
44	Denken, voelen & doen - LVB
45	Denken, voelen & doen - Ouders
46	Depressie - Sociale omgeving
47	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
48	Diabetes type 2
49	Druk en afgeleid
50	Dwang
51	Echtscheiding - Ouders
52	Eenzaamheid
53	Eerste stap naar herstel
54	Eetstoornissen - Op de wachtlijst
55	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
56	Emotie-eten
57	Emoties in kaart - Jongeren
58	Erectieverlies
59	Faalangst
60	Faalangst - Jongeren
61	Faalangst - Ouders
62	G-schema - Compleet
63	(Geen) Zin in seks
64	Gefocust te werk
65	Gegeneraliseerde angst
66	Geluk
67	Gescheiden ouders - Jongeren
68	Gokverslaving
69	Grip op jouw emoties - Jongeren
70	Hoogbegaafd - Jongeren
71	Hoogbegaafd - Ouders

Inhoudsopgave

72	Kanker 1 - Na de diagnose
73	Kanker 2 - Tijdens de behandeling
74	Kanker 3 - Na de behandeling
75	Kennis van Gezondheid
76	Kernkwadranten
77	Leefstijl
78	Lekker slapen
79	Loopbaancoaching
80	Mantelzorg
81	Meer inzicht in jezelf - Werknemers
82	Mentale Sixpack
83	Middelengebruik
84	Mijn sociale omgeving
85	Mindfulness
86	Mindfulness - Jongeren
87	Moodbooster voor de donkere maanden
88	Naar de middelbare school - Jongeren
89	Omgaan met agressie
90	Omgaan met emoties
91	Omgaan met geldzorgen
92	Ontspanning
93	Ontwikkelingsanamnese
94	Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren
95	Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Ouders
96	Opkomen voor jezelf
97	Oplossingsgericht opvoeden
98	Overgang
99	Overprikkeling
100	Overspanning & burn-out
101	Paniek
102	Pesten en agressie op de werkvloer

Inhoudsopgave

103	Piekeren
104	Pijn bij vrijen
105	Planning en structuur
106	Planning en structuur - Student
107	Regisseur worden van je werkdruk
108	Relatieboost
109	Relaties & seksualiteit - Jongeren
110	Rouw
111	Rouw na moord en doodslag
112	Rouw na suïcide
113	RSI - Preventie
114	Seks- en/of pornoverslaving
115	Seksualiteit - Basis programma
116	Signaleringsplan
117	Slaap en shifts
118	Slechte gewoontes
119	Sociale angst
120	Sociale vaardigheden - Kinderen
121	SOLK/ALK
122	Somberheid
123	Somberheid - Jongeren
124	Stop keuzestress
125	Stoplichtmethode - Kinderen
126	Stoppen met roken
127	Strategie om te leren
128	StressLes
129	Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen
130	Te veel social media
131	Terugvalpreventie
132	Veerkracht
133	Verlies

Inhoudsopgave

134	Zelfbeeld - Kinderen
135	Zelfbeeld - Ouders
136	Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf
137	Zelfmanagement voor studenten

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Somberheid, angst,
zelfbeeldklachten,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Accepteren

Over de training

Als je iets vervelends hebt meegemaakt, is het soms lastig om dit een plekje te geven en dit te accepteren. In de training 'Acceptatie' ga je aan de slag met het accepteren van gevoelens, situaties en het accepteren van jezelf. Je leert om niet bij de pakken neer te gaan zitten, maar juist actief een keuze te maken in wat je gaat doen met negatieve dingen in het leven. De training start met uitleg over acceptatie en het onderzoeken van je eigen wensen en krachten. Na deze sessie kun je kiezen uit drie onderdelen: het accepteren van gevoelens, het accepteren van situaties en het accepteren van jezelf. In elk onderdeel ga je aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van de training zul je ervaren dat accepteren niet betekent dat je bij de pakken neer gaat zitten, maar dat je juist actief een keuze maakt in wat je gaat doen met de negatieve dingen in het leven. In het programma ga je aan de slag met je doelen, en deze zul je gedurende de training monitoren.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor mensen die aan de slag willen om nare gevoelens en gebeurtenissen een plekje te geven. Dit kunnen mensen zijn die vervelende dingen hebben meegemaakt, last hebben van negatieve gevoelens of mensen die niet tevreden met zichzelf zijn.

Wat leer je?

- Je werkt aan het accepteren van jezelf
- Actief keuzes maken in het omgaan met problemen
- Werken aan persoonlijke doelen

**Tijdsindicatie**

8-12 Weken

Thema

Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust, Pijn,
Slaapproblemen, Spanning,
Stress, Verslaving,
Levensproblematiek

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams

ACT

Over de training

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een geschikte online behandeling die gericht is op het aanvaarden van (onverklaarde) klachten. ACT therapie is breed inzetbaar, bijvoorbeeld bij: depressie, angst, dwang, chronische pijn, levensvragen, algemene welzijn verhoging of hulp na een psychose. Er hoeft dan ook geen sprake te zijn van een stoornis om met ACT aan de slag te gaan.

Voor wie?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een geschikte online behandeling die gericht is op het aanvaarden van (onverklaarde) klachten. ACT therapie is breed inzetbaar, bijvoorbeeld bij: depressie, angst, dwang, chronische pijn, levensvragen, algemene welzijn verhoging of hulp na een psychose. Er hoeft dan ook geen sprake te zijn van een stoornis om met ACT aan de slag te gaan.

Wat leer je?

- Defusie: afstand nemen van (vervelende) gedachten.
- Mindfulness: volledig bewust raken van ervaringen.
- Jezelf observeren en zelfcompassie: omgaan met het zelfbeeld.
- Waarden: stilstaan bij de zaken die wel belangrijk zijn.
- Toegewijde actie en handelen naar waarden.

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust, Pijn,
Slaapproblemen, Spanning,
Stress, Verslaving,
Levensproblematiek

Type training

Begeleid

ACT – Acceptatie

Over de training

ACT – Acceptatie is een korte training die zich richt op het onderdeel ‘acceptatie’ van Acceptance en Commitment Therapy (ACT). Naast dit onderdeel zijn er nog vijf andere onderdelen binnen ACT. In deze training wordt er met behulp van beeldende metaforen nagedacht over de klachten en wat er al is gedaan om deze klachten te verminderen. Ook wordt er gekeken naar de oorspronkelijke klacht en welke klachten er vanuit deze oorspronkelijke klacht nog meer zijn ontstaan, bijvoorbeeld om je klacht te vermijden of te controleren. Daarnaast wordt er aan de slag gegaan met vermijding en mindfulness.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor hen die al veel hebben geprobeerd om klachten te verminderen, maar waarbij de klachten blijven terugkomen. Het kan helpen bij verschillende soorten klachten, bijvoorbeeld depressie, angst, dwang, chronische pijn, bepaalde levensvragen, algemene welzijnsverhoging, hulp na een psychose.

Wat leer je?

- Methodieken voor acceptatie

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Somberheid angst piekeren
onrust pijn slaapproblemen
spanning stress verslaving
levensproblematiek

Type training

Begeleid

ACT – Defusie

Over de training

ACT – Defusie is een korte training die zich richt op het onderdeel ‘Defusie’ van Acceptance en Commitment Therapy (ACT). Naast dit onderdeel zijn er nog vijf andere onderdelen binnen ACT. In deze training wordt er met behulp van beeldende metaforen geoefend met het loskomen van je gedachten. Je fuseert niet meer met je gedachten (= defusie). Er worden verschillende methodieken besproken die hierbij kunnen helpen.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor hen die geneigd zijn meegenomen te worden in hun gedachten of gedachten vaak als de waarheid zien. Het kan helpen bij verschillende soorten klachten, bijvoorbeeld depressie, angst, dwang, chronische pijn, bepaalde levensvragen, algemene welzijnsverhoging, hulp na een psychose.

Wat leer je?

- Methodieken voor defusie

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Somberheid angst piekeren
onrust pijn slaapproblemen
spanning stress verslaving
levensproblematiek

Type training

Begeleid

ACT – Jezelf observeren

Over de training

ACT – Jezelf observeren is een korte training die zich richt op het onderdeel ‘Jezelf observeren’ van Acceptance en Commitment Therapy (ACT). Naast dit onderdeel zijn er nog vijf andere onderdelen binnen ACT. In deze training wordt er met behulp van beeldende metaforen geoefend het observeren van jezelf. Binnen deze training wordt onderzocht of ongeschreven regels die opgesteld worden wel of niet helpen. Daarnaast wordt er gekeken naar hoe iemand zichzelf met meer compassie kan benaderen.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor hen die meer zelfbewustzijn willen ontwikkelen. Het kan helpen bij verschillende soorten klachten, bijvoorbeeld depressie, angst, dwang, chronische pijn, bepaalde levensvragen, algemene welzijnsverhoging of hulp na een psychose.

Wat leer je?

- Methodieken voor jezelf observeren

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Somberheid angst piekeren
onrust pijn slaapproblemen
spanning stress verslaving
levensproblematiek

Type training

Begeleid

ACT – Mindfulness

Over de training

ACT mindfulness is een korte training die zich richt op het onderdeel 'Mindfulness' van Acceptance en Commitment Therapy (ACT). Naast dit onderdeel zijn er nog vijf andere onderdelen binnen ACT. In deze training wordt uitleg gegeven over mindfulness en gaat iemand direct aan de slag met mindfulnessoefeningen. Iemand leert zo aandacht te richten en beter stilstaan bij zichzelf.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor hen die meer mindful in het leven willen staan. Het kan helpen bij verschillende soorten klachten, bijvoorbeeld depressie, angst, dwang, chronische pijn, bepaalde levensvragen, algemene welzijnsverhoging, hulp na een psychose.

Wat leer je?

- Verschillende mindfulnessoefeningen

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Somberheid angst piekeren
onrust pijn slaapproblemen
spanning stress verslaving
levensproblematiek

Type training

Begeleid

ACT – Toegewijde actie

Over de training

ACT – Toegewijde actie is een korte training die zich richt op het onderdeel ‘Toegewijde actie’ van Acceptance en Commitment Therapy (ACT). Naast dit onderdeel zijn er nog vijf andere onderdelen binnen ACT. In deze training gaat de cliënt aan de slag met waardegericht handelen, ook wel ‘toegewijde actie’ genoemd. Er komen verschillende methodieken aan bod die het makkelijker kunnen maken om naar eigen waarden te leven en dit vol te houden.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor hen die weten wat hun waarden zijn, maar daadwerkelijk willen leren handelen naar hun waarden. Het kan helpen bij verschillende soorten klachten, bijvoorbeeld depressie, angst, dwang, chronische pijn, bepaalde levensvragen, algemene welzijnsverhoging, hulp na een psychose.

Wat leer je?

- Methodieken die helpen bij toegewijde actie

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Somberheid angst piekeren
onrust pijn slaapproblemen
spanning stress verslaving
levensproblematiek

Type training

Begeleid

ACT – Waarden

Over de training

ACT – Waarden is een korte training dat zich richt op het onderdeel ‘Waarden’ van Acceptance en Commitment Therapy (ACT). Naast dit onderdeel zijn er nog vijf andere onderdelen binnen ACT. In deze training leert iemand wat hij of zij belangrijk vindt, ook wel waarden genoemd. Daarnaast brengt iemand deze waarden in kaart met behulp van verschillende technieken.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor hen die niet goed weten wat ze belangrijk vinden in het leven. Het kan helpen bij verschillende soorten klachten, bijvoorbeeld depressie, angst, dwang, chronische pijn, bepaalde levensvragen, algemene welzijnsverhoging, hulp na een psychose.

Wat leer je?

- Methodieken die helpen waarden te ontdekken



ACT your way

Tijdsindicatie

18-22 Weken

Thema

Keuzes maken, Zelfbeeld,
Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust, Pijn,
Slaapproblemen, Spanning,
Stress, Verslaving,
Levensproblematiek

Type training

Zelfhulp of begeleid

Over de training

Met behulp van ACT your way leren jongeren en jongvolwassenen hun eigen weg te volgen. Deze online training is gebaseerd op het gelijknamige werkboek ACT your way, geschreven door Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden. De training en het werkboek zijn gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy (ACT). Door achtergrondinformatie en opdrachten krijgen ze inzicht in wat hun eigen wensen zijn en leren ze gedrag bewust te kiezen, zodat zij hun eigen weg kunnen volgen. Ze leren aan de hand van de kernprocessen van de flexibele modus bewuste keuzes te maken. Het programma bevat een groot aantal opdrachten, waardoor de jongeren en jongvolwassenen de geleerde vaardigheden direct kunnen toepassen. Daarnaast zijn in het programma verschillende aandachtsoefeningen te vinden. Jongeren kunnen deze training zelfstandig doorlopen, maar het kan ook een goede aanvulling zijn op een lopende behandeling.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 15 en 25 jaar die willen leren hun eigen weg te volgen.

Wat leer je?

- Wat zit je nog in de weg?
- Wat heb je nodig onderweg?
- Op koers blijven

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Somberheid Angst
spanningsklachten
overspannenheid

Type training

Begeleid

Activatie

Over de training

In deze training gaat iemand aan de slag met het aanbrengen van structuur in de dag om zo klachten te verminderen. De training begint met het kijken naar wat leuke activiteiten zijn om te gaan doen. Vervolgens leert iemand om een realistische planning te maken die vervolgens ook wordt uitgevoerd en per week steeds wordt aangepast. Gedurende de training houdt iemand vier weken een planning en activiteitendagboek bij. Iemand registreert in het dagboek onder andere hoeveel plezier hij of zij per activiteit ervaarde, hoe de stemming was en hoe bekwaam hij of zij zich voelde.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die baat hebben bij een regelmatige dagstructuur. Bijvoorbeeld bij mensen met depressieve klachten of overspanning en burn-out klachten.

Wat leer je?

- Doelen
- Plezierige activiteiten
- Een planning maken
- Activiteitendagboek

**Tijdsindicatie**

9 weken

Thema

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit,
Impulsiviteit, Onrust,
Overprikkeling

Type training

Begeleid

AD(H)D

Jongeren

Over de training

Deze training bestaat uit korte sessies en stappen waarin informatie, tips en handvatten worden gegeven over ADHD en ADD, zoals informatie over de diagnose, veelvoorkomende emoties, tips voor een betere planning en meer structuur en de invloed van AD(H)D op vriendschappen, school en thuis. Met behulp van opdrachten wordt de inhoud van de training vertaald naar de persoonlijke situatie. Zo leert de jongere zichzelf beter begrijpen.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor jongeren die beter willen leren omgaan met AD(H)D-klachten. Er hoeft geen diagnose AD(H)D gesteld te zijn, al wordt er in het programma wel over AD(H)D gesproken.

Wat leer je?

- Omgaan met emoties
- Structureren, plannen en organiseren

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Onrust,
Opvoedingsproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

AD(H)D

Ouders

Over de training

AD(H)D wordt vaak gezien als een belemmering, een moeilijkheid of zelfs een ziekte. Wat soms vergeten wordt, is dat een kind met AD(H)D ook veel positieve eigenschappen heeft. In de opvoeding kan het soms lastig zijn om op deze manier naar je kind te kijken. Met dit programma leer je op een positieve manier naar je kind te kijken en hoe je minder problemen bij het opvoeden ervaart. In deze training wordt uitleg gegeven over wat AD(H)D is, wat de oorzaken en de positieve aspecten van AD(H)D zijn en daarnaast krijg je informatie over medicatie. Je leert wat jij als ouder kunt doen. Zo is er aandacht voor opvoedingsvaardigheden en leer je hoe je jouw kind kunt bekrachtigen.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor ouders van wie het kind de diagnose AD(H)D heeft gekregen.

Wat leer je?

- Tien opvoedingsvaardigheden die belangrijk zijn bij de opvoeding van kinderen met AD(H)D
- Positieve kanten van AD(H)D bij jouw kind bekrachtigen
- Vergroten van het zelfvertrouwen van jouw kind

**Tijdsindicatie**

5 weken

Thema

Concentratieproblemen

Type training

Begeleid

ADD

Kinderen

Over de training

In het programma komen kinderen op een speelse manier meer te weten over ADD. Dit wordt gedaan aan de hand van een metafoor waarbij kinderen met ADD worden vergeleken met Ferrari's. Het programma bestaat uit informatieve video's, opdrachten, beweegoefeningen, terugkerende ontspanningsoefeningen en leerzame spelletjes.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor kinderen met ADD in de leeftijdscategorie van 8 tot 12 jaar.

Wat leer je?

- Oorzaken van ADD
- Voor- en nadelen
- Inzicht in klachten

**Tijdsindicatie**

6-9 Weken

Thema

Concentratieproblemen

Hyperactiviteit Onrust

Type training

Begeleid

ADHD

Over de training

Deze training bestaat uit korte sessies en stappen waarin informatie, tips en handvatten worden gegeven over ADHD en ADD, zoals informatie over de diagnose, veelvoorkomende emoties en tips voor een betere planning en meer structuur. Met behulp van opdrachten wordt de inhoud van de training vertaald naar de persoonlijke situatie. Zo leert de cliënt zichzelf beter begrijpen.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen en adolescenten die beter willen leren omgaan met AD(H)D-klachten. Er hoeft geen diagnose AD(H)D gesteld te zijn, al wordt er in de training wel over AD(H)D gesproken.

Wat leer je?

- Omgaan met emoties
- Plan het ongeplande
- Ervaringsverhalen

**Tijdsindicatie**

5 Weken

Thema

Concentratieproblemen,
Hyperactiviteit,
Impulsiviteit

Type training

Begeleid

ADHD

Kinderen | Zo snel als een...

Over de training

In deze training komen kinderen op een speelse manier meer te weten over ADHD. Dit wordt gedaan aan de hand van de bekende metafoor uit het boek 'Zo snel als een ...' geschreven door Tirtsa Ehrlich en Jacqueline Hilbers, die ook meegewerkt hebben aan deze training. In de metafoor worden kinderen met ADHD worden vergeleken met Ferrari's. De training bestaat uit informatieve video's, opdrachten, beweegoefeningen, terugkerende ontspanningsoefeningen en leerzame spelletjes.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor kinderen met de diagnose ADHD in de leeftijdscategorie van 8-12 jaar.

Wat leer je?

- Oorzaken van ADHD
- Voor- en nadelen
- Inzicht in klachten
- Tips

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke
problemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Over de training

Deze korte training is ontwikkeld voor de sociale omgeving van iemand met afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek. In de korte training krijgt de cliënt meer informatie over afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek. In twee sessies komt de cliënt stap voor stap te weten wat persoonlijkheidsproblematiek is, hoe het ontstaat, hoe iemand ermee om kan gaan en ook aandacht voor zichzelf kan blijven houden.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor de sociale omgeving van iemand met afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek.

Wat leer je?

- Hoe ontstaat persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe kan je ermee omgaan?
- Zorgen voor jezelf

**Tijdsindicatie**

6 Weken

Thema

Verslaving, gebruik

Type training

Zelfhulp of begeleid

Alcohol onder controle

Over de training

Als je iets wilt doen aan jouw overmatige alcoholgebruik en het lukt je niet om hier zonder hulp mee te stoppen, kan deze training je hierbij ondersteunen. In de training ga je in verschillende stappen werken aan drinkgewoonten en het behouden van motivatie. Je start de training met het registreren van je klachten en het onderzoeken welke triggers bij jou zorgen voor alcoholgebruik. Tijdens de training stel je doelen waar je de hele training naartoe blijft werken. Ook kun je werken aan het verminderen van stress.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die meer willen weten over hoe je overmatig alcoholgebruik kunt verminderen. De training is ontwikkeld voor lichte tot matige problematiek: bij zware alcoholverslaving zal intensievere begeleiding nodig zijn. Is dat bij jou het geval? Dan raden we je aan hulp te zoeken via bijvoorbeeld de huisarts.

Wat leer je?

- Gezonde vervangingen zoeken voor je gedrag
- Gemotiveerd blijven tijdens de veranderingen
- Stress verminderen

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Angst

Type training

Begeleid

Angst

Kinderen

Over de training

Bijna iedereen is wel ergens bang voor. Waar je bang voor bent, is per persoon verschillend. Sommige mensen zijn bang voor vreemden, anderen voor honden en weer een ander is doodsbang voor liften. In deze training ga je jouw angst verminderen. We vertellen je hoe angst precies werkt en je gaat onderzoeken waar jij nou eigenlijk écht bang voor bent. Daarna ga je oefenen om jouw angst te verminderen. We gaan kijken naar hoe je je gedraagt en we geven je tips om goed met je angst om te kunnen gaan.

Voor wie?

Deze training is speciaal voor kinderen van 6 tot 12 die ergens bang voor zijn. Het maakt niet uit waar je bang voor bent.

Wat leer je?

- Waar je eigenlijk echt bang voor bent
- Hoe je kunt reageren op angstige momenten
- Wat je kunt veranderen om angst onder controle te krijgen

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Angst

Type training

Zelfhulp of begeleid

Angst voor de tandarts

Over de training

Een kwart van de Nederlanders is bang voor de tandarts en 800.000 mensen zijn zelfs zo bang voor de tandarts dat ze niet meer durven te gaan. Het komt dus ontzettend vaak voor. De meeste mensen zijn bang voor de tandarts, omdat ze eerder een nare ervaring hebben gehad. In deze training ga je proberen jouw angst voor de tandarts te verminderen door jezelf bloot te stellen aan situaties die je kunt verwachten bij een tandartsbezoek. Daarnaast kom je meer te weten over angst en hoe het werkt, zodat je inzicht krijgt in jouw klachten en angsten. Verder krijg je tips over hoe je met jouw tandarts kunt praten over jouw angst en je leert om rustiger te worden in angstige situaties met ontspanningsoefeningen. Uiteindelijk ga je oefenen in de praktijk door ook echt de tandarts te bezoeken.

Voor wie?

Deze training is speciaal ontwikkeld voor volwassenen die last hebben van angst voor de tandarts. Voor kinderen hebben we eventueel een speciale training.

Wat leer je?

- Oefenen met exposure
- Ontspanningsoefeningen voor minder stress
- Kennis in de praktijk brengen

**Tijdsindicatie**

Divers

Thema

Angst

Type training

Zelfhulp of begeleid

Angst voor de tandarts

Kinderen

Over de training

In de training leren kinderen wat angst is en hoe ze hier minder last van kunnen hebben. Kinderen gaan aan de slag met verschillende opdrachten en exposure-oefeningen. Er wordt extra aandacht besteed aan drie situaties bij de tandarts die bij veel kinderen angst oproepen: verdoven, boren en gaatjes vullen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor kinderen die last hebben van angst voor de tandarts.

Wat leer je?

- Leuke video's van ervaringsdeskundigen
- Verschillende ontspanningstechnieken voor bij de tandarts
- Videos met informatie gefilmd vanuit de tandartsstoel
- Extra informatie voor de ouders

**Tijdsindicatie**

6-9 Weken

Thema

Communicatieproblemen,
stemmingsklachten

Type training

Begeleid

Autisme

Over de training

Deze training richt zich op iemand met een autismespectrumstoornis (ASS) als uniek persoon, met zijn of haar sterke en minder sterke kanten. In de training wordt informatie gegeven over wat ASS is en over de oorzaak en verklaringsmodellen van ASS. Ook is er aandacht voor acceptatie en verwerking van de diagnose. In de training wordt ook aandacht besteed aan de prikkelverwerking. Het zal gaan om het leren signaleren van prikkels om overprikkeling eerder te leren herkennen en te voorkomen. Iemand gaat aan de slag met het aanbrengen van structuur. Communicatie, sociale normen, grenzen aangeven en om hulp vragen komen aanbod. Tot slot is er aandacht voor instanties en websites die aanvullende hulp en informatie bieden.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die zijn gediagnosticeerd met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS).

Wat leer je?

- Aandacht voor acceptatie van diagnose
- Richt zich op de cliënt als uniek persoon
- Hulp in het aanbrengen van structuur

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Klachten die voortkomen
uit autisme

Type training

Begeleid

Autisme

Jongeren

Over de training

In deze korte en bondige training komen jongeren in twee sessies meer te weten over autisme. In de eerste sessie wordt verteld over wat autisme is. In de tweede sessie krijgt de jongere praktische handvatten die kunnen helpen met uitdagingen om te gaan.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor jongeren met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de twaalf en zestien jaar oud.

Wat leer je?

- Kenmerken van autisme?
- Jouw talenten
- Een vol hoofd leegmaken
- Omgaan met de kenmerken

**Tijdsindicatie**

8-14 Weken

Thema

Prikkelverwerking,
sociale vaardigheden,
emotieherkenning, omgaan
met verandering

Type training

Begeleid

Autisme

Kinderen

Over de training

Deze training richt zich voornamelijk op psycho-educatie over autisme en is geschreven in verhaalvorm. Aan de hand van het leven van Daan komen lastige situaties aanbod. Het is een prikkelarme training met de nadruk op de sterke kanten van autisme.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud met een autismespectrumstoornis.

Wat leer je?

- Talenten
- Uitdagingen
- Een vol hoofd opmerken en leegmaken
- Veranderingen
- Sociale vaardigheden, zoals contact maken, vriendschappen, samen spelen en pesten en plagen

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Communicatieproblemen,
relatieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Autisme in de partnerrelatie

Over de training

Heeft jouw partner de diagnose autisme en vinden jullie het lastig om hier in jullie relatie zo goed mogelijk mee om te gaan? In deze training krijg je meer informatie over autisme en leer je er in jullie situatie beter mee om te gaan. We staan uitgebreid stil bij de zaken die in jullie relatie moeilijk zouden kunnen gaan. Je leert bijvoorbeeld hoe autisme invloed heeft op de thuis-sfeer, hoe het de communicatie kan veranderen en je krijgt tips hoe je hier zelf zo goed mogelijk mee om kunt gaan.

Voor wie?

De training is geschreven voor mensen die een partner hebben met een diagnose ASS (autismespectrumstoornis) of mensen die meer willen weten over hoe je het beste kunt omgaan met een autismespectrumstoornis.

Wat leer je?

- Tips over communicatie in de relatie

**Tijdsindicatie**

4-10 Weken

Thema

Opvoeding

Type training

Begeleid

Autisme Jongeren

Ouders

Over de training

In deze training krijgen ouders eerste informatie over wat autisme is. Hierin wordt onder andere aandacht besteed aan verschillende theorieën die autisme kunnen verklaren. Daarna wordt er aandacht besteed aan onder andere informatieverwerking, sociale vaardigheden en de emotionele ontwikkeling van kinderen met autisme. In de derde sessie komen verschillende behoeften aan bod, zoals structuur, duidelijkheid en ondertitelen. Ook wordt stilgestaan bij verschillende uitdagingen, zoals omgaan met nee, emoties herkennen en sociale vaardigheden. Er worden tips gegeven over het omgaan met deze behoeften en uitdagingen. De vierde sessie staat in het teken van autisme en de puberteit, waarbij aandacht is voor de opvoeding, de puberteit, relaties en seksualiteit en de middelbare school. Er wordt tevens stilgestaan bij alarmsituaties. In de laatste sessie ligt de focus op de impact van autisme op de ouder, het omgaan met gevoelens en de toekomst.

Voor wie?

Ouders van jongeren met een autismespectrumstoornis in de leeftijdscategorie 12 tot 16 jaar.

Wat leer je?

- Inzichtgevende opdrachten
- Een veelzijdig en volledig programma

**Tijdsindicatie**

4-10 Weken

Thema

Autisme bij het kind,
opvoedingsproblemen

Type training

Begeleid

Autisme Kinderen

Ouders

Over de training

In deze training krijgen ouders meer inzicht in wat autisme is. Ze krijgen een beter beeld van de behoeften en uitdagingen van hun kind. In de eerste sessie krijgt de ouder kort informatie over wat autisme is. De tweede sessie besteed aandacht aan informatieverwerking, sociale vaardigheden en de emotionele ontwikkeling van kinderen met autisme. In de derde sessie komen verschillende behoeften aan bod, zoals structuur en afspraken, duidelijkheid en ondertitelen. Ook wordt stilgestaan bij verschillende uitdagingen, zoals omgaan met nee, emoties herkennen en sociale vaardigheden. De vierde sessie staat in het teken van autisme in het dagelijks leven, zoals opvoeding, het gezin en school. In de laatste sessie ligt de focus op de impact van autisme op de ouder, het omgaan met gevoelens en de toekomst. De onderwerpen in deze training overlappen met de kindertraining Autisme – Jongeren. Het kan daarom ook goed als aanvulling op deze training ingezet worden.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de 8 en 12 jaar oud.

Wat leer je?

- Inzichtgevende opdrachten
- Een veelzijdig en volledig programma

**Tijdsindicatie**

5 Weken

Thema

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Balans

Over de training

Vind je het lastig om balans te creëren tussen bijvoorbeeld je werk en je privé? Heb je last van stressklachten en zou je wat meer in balans willen zijn? Deze training geeft je de mogelijkheid om die balans weer terug te krijgen in je leven. In deze training krijg je eerst uitleg over (dis)balans, stress en welzijn. Je stelt doelen die je gedurende de training gaat bijhouden. Daarnaast kijken we welke waarden in het leven jij belangrijk vindt en hoe je jouw leven zou willen leiden. We kijken hoe jouw leven nu is en wat je eigenlijk het liefst zou willen. Daarna kijken we naar de realiteit: waar heb jij zelf invloed op en waar niet? Vervolgens ga je bepalen wat jij zelf kunt doen om de balans in jouw leven te herstellen. Je kunt bijvoorbeeld werken aan ontspanning, time-management, grenzen stellen en gezond leven. Aan het einde van de training kijk je hoe jouw balans nu is en welke aanpassingen je nog zou willen maken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor iedereen die bewust of onbewust op zoek is naar balans in zijn leven.

Wat leer je?

- Doelen stellen die bij jou passen
- Wat kun jij veranderen?
- Ontspanning, time-management en grenzen stellen

**Tijdsindicatie**

Divers

Thema

Overgewicht, lage conditie,
futloos gevoel

Type training

Zelfhulp of begeleid

Bewegen

Over de training

In deze training gaan we jou motiveren om meer te gaan bewegen en te sporten en om minder stil te zitten. Je kunt verschillende redenen hebben om meer te willen bewegen. Misschien voel je je vaak futloos en wil je graag energieke zijn? Of heb je last van overgewicht en zou je wat willen afvallen? In deze training krijg je tips om jouw leven meer in beweging te krijgen!

Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die meer wil bewegen. Het maakt niet uit of je kleine stapjes wilt maken, zoals vaker lopen, of grotere stappen, zoals intensieve krachttraining.

Wat leer je?

- Achtergrondinformatie over bewegen en de voordelen ervan
- Hoe je kunt beginnen met meer bewegen of intensief kunt gaan sporten
- Hoe je bewegen combineert met je drukke baan

**Tijdsindicatie**

Divers

Thema

Overgewicht, lage conditie, futloos gevoel, chronische ziekte zoals COPD of Diabetes type 2, pijn klachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

Bewegen bij lichamelijke klachten

Over de training

Soms wil je heel graag meer bewegen, maar gaat het lastig omdat je last hebt van pijnklachten of een chronische ziekte. In deze training gaan we jou helpen om toch meer te gaan bewegen. We beginnen met het onderzoeken van jouw wensen op het gebied van bewegen en van jouw sterke punten. Daarna staan we stil bij de kracht van bewegen. Hierna kun je kiezen tussen twee onderdelen: een onderdeel over dagelijks bewegen en een onderdeel over intensief bewegen. In beide onderdelen ga je actief aan de slag met oefeningen, lees je voorbeelden van anderen en krijg je praktische tips. Gedurende de training leer je ook dat jouw gedrag en gedachten invloed hebben op bewegen en dat je hier invloed op kunt hebben.

Voor wie?

Deze training is speciaal bedoeld voor mensen die pijnklachten ervaren of last hebben van een chronische ziekte, zoals COPD, en die toch graag meer willen bewegen. Het kan zijn dat je kleine stapjes wilt maken, zoals vaker de fiets nemen naar je werk, of dat je al grotere stappen wilt maken, zoals intensiever sporten. Voor de training maakt dit niet uit.

Wat leer je?

- Wat de kracht van bewegen is
- Dagelijks meer bewegen zonder grote verandering
- De invloed van je gedachten op bewegen

**Tijdsindicatie**

15-20 Weken

Thema

Pijn, chronische pijn,
somatoforme klachten,
lichamelijke klachten,
spanning

Type training

Begeleid

Chronische pijn

Over de training

Deze training begint met een uitgebreide pijneducatie, waarin iemand leert wat pijn is, wat chronische pijn is en wat van invloed is op pijn. De rest van de training is opgebouwd aan de hand van de pijncirkel, die laat zien dat gedachten, emoties, gedrag en aandacht invloed hebben op de pijnbeleving. In elke sessie wordt een onderdeel van de pijncirkel besproken. Eerst wordt er ingegaan op het onderdeel gedrag, waarbij iemand zijn activiteiten gaat opbouwen. Vervolgens wordt er stilgestaan bij emoties, waar iemand de invloed van emoties op pijn leert. De volgende sessie is gericht op gedachten, hier leert iemand welke invloed gedachten hebben op pijn en worden gedachten uitgedaagd. Tot slot is er een sessie gericht op aandacht waarin wordt geleerd dat aandacht te sturen is. Mindfulness en afleidingstechnieken hebben een plek in deze sessie.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die last hebben van aanhoudende pijnklachten.

Wat leer je?

- Handvatten en tips om minder last te krijgen van pijn
- Inzichtgevende opdrachten
- Oefenen met verschillende mindfulnessoefeningen

**Tijdsindicatie**

4-6 weken

Thema

Communicatieproblemen,
relatieproblemen, stress,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Communiceren

Over de training

Als mens communiceren we de hele dag door. In deze training wordt gekeken naar de verschillende manieren van communiceren. Er wordt gekeken naar de zender, de boodschap en de ontvanger en hoe die tot elkaar in verhouding staan. Ook zijn praktijkoefeningen onderdeel van deze training. Hierdoor krijgen jongeren, volwassenen of werknemers vaardigheden om beter te communiceren op de werkvloer of in privé situaties.

Voor wie?

De training communiceren is een online communicatie training voor iedereen die beter wil leren communiceren, zowel op de werkvloer als in privé situaties.

Wat leer je?

- Meer inzicht krijgen in het eigen communiceren
- Hoe informatie wordt ontvangen en welke denkfouten er zijn
- Grenzen aangeven en omgaan met moeilijke situaties

**Tijdsindicatie**

4-5 weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Dankbaarheid

Over de training

Dit programma bestaat uit 6 sessies. In de eerste sessie wordt er uitleg gegeven over wat dankbaarheid precies is. Ook wordt het level van dankbaarheid van de cliënt gemeten door middel van de Gratitude Questionnaire 6 (GQ-6-NL). In de tweede sessie krijgt de cliënt een beter beeld van hoe een dankbaar leven eruit ziet. In sessie drie begint het bijhouden van het dankbaarheidsdagboek. Telkens aan het begin van de week wordt gestart met een grote oefening. Vervolgens gaat de gebruiker voor de komende zeven dagen elke dag drie dingen opschrijven waar hij of zij dankbaar voor is. Dit is ook weer de focus in sessie vier en vijf. In sessie 6 wordt het level van dankbaarheid van de gebruiker opnieuw in kaart gebracht door de GQ-6-NL. Vervolgens worden de scores van de eerste en tweede test met elkaar vergeleken. Ook wordt er aandacht besteedt aan hoe de gebruiker zelf het bijhouden van het dankbaarheidsdagboek na het programma kan volhouden. Tot slot wordt het programma afgesloten.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

Wat leer je?

- Op welke manier kan je dankbaarder leven?
- Hoe houd je een dankbaarheidsdagboek bij

**Tijdsindicatie**

3 - 5 weken

Thema

Dementie, somberheid

Type training

Begeleid

Dementie: hulp bij je diagnose

Over de training

Het krijgen van een diagnose dementie kan ingewikkeld en zwaar zijn. Wat is dementie? En wat staat je vanaf nu te wachten? In dit programma vind je informatie die je kan helpen als je net te horen hebt gekregen dat je een vorm van dementie hebt. Je leert meer over je diagnose en welke veranderingen hierbij horen. Ook helpt het je bij het nadenken over wat je kan doen om het leven aangenaam te houden, nu en in de toekomst.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor mensen waarbij kortgeleden de diagnose dementie is gesteld. Dit kunnen jonge mensen met dementie zijn (jonger dan 65) en oudere mensen met dementie (ouder dan 65). Om het programma goed te kunnen volgen moet er sprake zijn van ziektebesef. Het programma is algemeen ingestoken en richt zich niet op specifieke vormen van dementie. Het kan zijn dat het programma minder goed aansluit bij mensen met een minder voorkomende vorm van dementie of mensen in een later stadium van dementie.

Wat leer je?

- Je leert welke hulp je kunt krijgen en welke hulp je nodig hebt.
- Je leert wat je kan doen om met de onzekere toekomst om te gaan.
- Je leert hoe je je leven met de dementie kan vormgeven op een manier die voor jou fijn is.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

4-6 weken

Thema

Stress, Overbelasting,
Stemmingsklachten,
Piekeren

Type training

Begeleid

Dementie: voor de mantelzorg

Over de training

De diagnose dementie heeft een grote invloed op het leven van je naaste, maar ook op het leven van de mensen eromheen. Het is niet eenvoudig om voor iemand met dementie te zorgen. Gelukkig zijn er genoeg mogelijkheden om samen mooie momenten te blijven beleven. Jullie kunnen groeien in de nieuwe situatie en dit programma kan hierbij helpen. Wat is dementie? En wat staat je vanaf nu te wachten? Dat leer je in dit programma. Ook leer je meer over de rol als mantelzorg en hoe je rekening kan blijven houden met jezelf om overbelasting te voorkomen.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor partners, kinderen of iemand uit de directe omgeving van iemand waarbij pas de diagnose dementie is gesteld.

Wat leer je?

- Je leert wat de diagnose dementie omvat.
- Je leert hoe je rekening kunt houden met je eigen grenzen om overbelasting te voorkomen.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Somberheid, angst,
negatief zelfbeeld,
problemen in
emotieregulatie

Type training

Begeleid

Denken, voelen & doen

Kinderen

Over de training

In deze training gaan kinderen met behulp van technieken uit de cognitieve gedragstherapie aan de slag met hun gedachten, gevoelens en gedrag. De training start met psycho-educatie over gedachten, gevoelens en gedrag, onder andere aan de hand van een animatie. Daarna kunnen G-schema's ingevuld worden. Met behulp van verschillende oefeningen wordt er vervolgens stilgestaan bij helpende gedachten en gedrag. Tot slot is er ruimte om verder te oefenen met G-schema's en het veranderen van gedachten.

Voor wie?

De training is geschreven voor kinderen van 8-12 jaar die anders willen leren omgaan met situaties.

Wat leer je?

- Niet-helpende gedachten
- Helpende gedachten
- Jouw gedrag
- Handig gedrag
- Ontspannen

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Somberheid, angst,
negatief zelfbeeld,
problemen in de
emotieregulatie, piekeren.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Denken, voelen & doen

LVB

Over de training

In deze training gaan kinderen met behulp van technieken uit de cognitieve gedragstherapie aan de slag met hun gedachten, gevoelens en gedrag. De training start met psycho-educatie over gedachten, gevoelens en gedrag, onder andere aan de hand van een animatie. Daarna kunnen G-schema's ingevuld worden. Met behulp van verschillende oefeningen wordt er vervolgens stilgestaan bij helpende gedachten en gedrag. Tot slot is er ruimte om verder te oefenen met G-schema's en het veranderen van gedachten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren en (jong)volwassenen die anders met moeilijke situaties willen omgaan.

Wat leer je?

- Oefenen met denken, voelen en doen.
- Omgaan met leuke en minder leuke gebeurtenissen.
- Helpende gedachten.
- Wat handig gedrag is.

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Somberheid, angst,
negatief zelfbeeld,
problemen in
emotieregulatie, piekeren

Type training

Begeleid

Denken, voelen & doen

Ouders

Over de training

Deze training is ontwikkeld voor ouders van wie het kind de training Denken, voelen & Doen volgt. Ouders kunnen met behulp van deze training informatie opdoen over cognitieve gedragstherapie. De training start met uitleg over cognitieve gedragstherapie, onder andere aan de hand van een animatie. Vervolgens wordt er stilgestaan bij helpende gedachten en helpend gedrag. Ouders krijgen tips hoe zij hun kind(eren) kunnen ondersteunen.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud die anders willen leren omgaan met situaties.

Wat leer je?

- Helpende gedachten
- Helpend gedrag

**Tijdsindicatie**

1 - 2 weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Depressie

Sociale omgeving

Over de training

Het programma bestaat uit twee sessies. In de eerste sessie krijg je informatie over wat een depressie is en hoe dit ontstaat. In de tweede sessie wordt er ingegaan op wat je kan doen voor degene die de depressie doormaakt. Er worden onder andere tips gegeven en er wordt aandacht besteed aan zorgen voor jezelf.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met een depressie. Het is een algemeen programma dat is bedoeld voor een brede doelgroep zoals: vrienden, familieleden en/of de partner.

Wat leer je?

- Hoe je degene die een depressie doormaakt kan steunen.
- Over ervaringen van anderen.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

8-10 weken

Thema

Acceptatieproblemen,
somberheid, angst,
frustratie, stress

Type training

Zelfhulp of begeleid

Diabetes type 1

Jongvolwassenen

Over de training

In de training gaan jongeren en jongvolwassenen aan de slag met de mentale kant van diabetes type 1. In de eerste sessie van de training wordt er stilgestaan bij de impact van diabetes type 1. Middels een vragenlijst wordt in kaart gebracht in welke mate de diabetes impact heeft op het dagelijks leven. In de tweede sessie wordt er stilgestaan bij het niet-medische gedeelte van diabetes: emoties, stress, identiteit en coping komen hier aan bod. In de derde sessie is er aandacht voor een aantal belangrijke levensgebieden, zoals voeding, studie en werk, beweging, vakanties en andere praktische zaken. De rol van de omgeving komt in de vierde sessie aan bod. In de afsluitende sessie wordt het belang van volhouden benadrukt en staat iemand stil bij zijn of haar eigen drijfveren. Ook is er een training voor de sociale omgeving. Hierin wordt onder andere stilgestaan bij het omgaan met iemand met diabetes en het leren loslaten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor jongeren en jongvolwassenen van 14-25 jaar met diabetes type 1.

Wat leer je?

- Omgaan met diabetes
- School, studie & werk
- Sport & bewegen
- Vrienden & familie
- Seksualiteit



Tijdsindicatie

6-8 Weken

Thema

Hoge bloedsuiker, vermoeidheid, te zwaar, veel medicatie, veel dorst hebben, wondjes die slecht genezen, tintelingen, krampen.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Diabetes type 2

Over de training

Diabetes type 2 kan je flink in de weg zitten, maar het is goed om te weten dat een verandering van je leefstijl veel positieve invloed kan hebben! Het kan ervoor zorgen dat je minder medicatie kan gaan gebruiken. Het is niet makkelijk om je leefstijl te veranderen, maar met deze training helpen we je daar een handje bij. De training begint met informatie over diabetes type 2. Zo wordt er ingegaan op medicatie, extra risico's en het samen gaan met andere ziektes. Ook kan je een vragenlijst invullen om je huidige situatie in kaart te brengen. In de derde en vierde sessie ga je aan de slag met voeding. Wat kan je nou het beste eten als je diabetes hebt? Hoe zit het met suiker? En hoe word je weer gevoeliger voor insuline? Daarna ga je aan de slag met meer bewegen. Je hoeft gelukkig niet intensief te sporten. Elke dag wandelen is al heel effectief bij diabetes! Tot slot wordt er stilgestaan bij ontspanning, slaap en stemming.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor mensen met diabetes type 2, die hun leefstijl willen veranderen.

Wat leer je?

- Wat en hoe je het beste kunt eten als je diabetes hebt
- Hoe je gevoeliger kunt worden voor insuline
- Wat beweging voor positief effect kan hebben

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Druk en afgeleid

Over de training

Een onrustig lichaam, een vol hoofd of slechte concentratie, kan als vervelend worden ervaren. In deze training wordt aandacht gegeven aan de mogelijke oorzaken van druk en afgeleid gedrag. Door middel van informatie en opdrachten helpt de training mensen om te gaan met de klachten en zich beter te concentreren.

Voor wie?

Voor mensen die druk of snel afgeleid zijn en hier klachten door ervaren. De training kan gevolgd worden door iedereen die beter wil leren omgaan met een onrustig lichaam, een vol hoofd of slechte concentratie. Dit geldt voor zowel mensen met als zonder de diagnose van AD(H)D.

Wat leer je?

- De sterke kanten van druk zijn
- Een betere omgaan met emoties
- Handvatten voor het structureren en plannen in het dagelijks leven

**Tijdsindicatie**

7-11 Weken

Thema

Onrust, stress,
spanning, obsessies,
dwanghandelingen

Type training

Begeleid

Dwang

Over de training

Deze training is gericht op dwang en helpt iemand om minder last te hebben van dwanggedachten en dwanghandelingen. De training start met psycho-educatie over dwang. Iemand onderzoekt eigen klachten door middel van een vragenlijst. Daarna richt de training zich op exposure en responspreventie. De cliënt oefent met het uitdagen van hun gedachten middels gedachtenschema's en gedragsexperimenten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen met een Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCS). De training kan ook ingezet worden wanneer er nog geen diagnose gesteld is, maar de volwassene wel klachten ervaart van OCS.

Wat leer je?

- Dwang in kaart brengen
- Omgaan met exposure-oefeningen
- Diverse verschillende mindfulnessoefeningen

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

Thema

Communicatieproblemen,
stress, ruzie, onenigheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Echtscheiding

Ouders

Over de training

Het is een moeilijk en ingewikkeld proces om te scheiden, zeker als jullie kinderen hebben. In deze training krijg je informatie en handvatten om de scheiding zo prettig mogelijk te laten verlopen. Het doel is dat je als ouders gezamenlijk ouders kunt blijven en met elkaar blijft praten. Er is ook een training voor jongeren die met de scheiding van hun ouders moeten leren omgaan. In de training wordt er stilgestaan bij de basis van communicatie en wordt er aan de slag gegaan met verschillende communicatieoefeningen. Vervolgens wordt ingegaan op denkfouten en conflictsituaties. Omdat emoties vaak hoog oplopen, is er ook een sessie gewijd aan de emotiethermometer en de time-outmethode. Tot slot wordt stilgestaan bij het eigen verhaal van de ouder. Gedurende het hele programma staat het kind centraal.

Voor wie?

Voor ouders van kinderen en jongeren die gaan scheiden of net gescheiden zijn.

Wat leer je?

- Conflictsituaties vermijden of verhelpen
- Emoties uiten op een gezonde manier
- Het kind helpen bij het verwerken

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Eenzaamheid, Sombereheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Eenzaamheid

Over de training

Voel je je af en toe eenzaam en somber en wil je hier iets aan doen? In deze training werk je aan het doorbreken van de eenzaamheid. De eerste sessie van deze training start met uitleg over eenzaamheid. Daarnaast breng je je eigen eenzaamheid in kaart en stel je een 'sociale bankrekening' op. Vervolgens staan we stil bij verbondenheid en sociale vaardigheden. We kijken op verschillende vlakken – hobby's, vrienden, familie – naar mogelijkheden om je eenzaamheid te doorbreken. Door het doen van opdrachten en daarna je eigen gedachten en gevoelens te onderzoeken, ga je op zoek naar een manier om je minder eenzaam te gaan voelen die het beste bij jou past.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen met gevoelens van eenzaamheid die daaraan willen werken. Het kan zijn dat je weinig mensen om je heen hebt, maar het kan ook zijn dat je je eenzaam voelt ondanks dat je een rijk sociaal netwerk hebt.

Wat leer je?

- Hoe je je verbonden kunt voelen met je omgeving
- Wat je kunt doen om sociale vaardigheden te verbeteren

**Tijdsindicatie**

2-5 Weken

Thema

piekeren, slaapproblemen,
somberheid,
spanningsklachten,
inactiviteit

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams

Eerste stap naar herstel

Over de training

In deze training ga je een start maken met jouw herstel. Binnen deze training gaan we uit van jouw eigen veerkracht. De training bestaat uit vijf onderdelen: ontspanning, zelfcontrole, activatie, het verbeteren van je slaap en minder piekeren. Je kunt zelf een onderdeel kiezen, maar je kunt ook alles doorlopen. Ieder onderdeel begint met een uitleg, waarna je een eerste stap zet door middel van een opdracht. Wil je verder werken aan een van de onderdelen? Dan kun je de uitgebreide training volgen waar aan het eind van elk onderdeel naar wordt verwezen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die een eerste stap richting herstel willen maken. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je nog moet wachten op je behandeling en dat je alvast aan de slag wilt gaan met je herstel.

Wat leer je?

- Minder piekeren
- Focussen op de onderdelen die voor jou belangrijk zijn

**Tijdsindicatie**

Divers (wachtlíjst periode)

Thema

Gewichtsverlies, eetbuien,
extreem sporten,
overgeven, laxeren,
verstoord lichaamsbeeld

Type training

Zelfhulp of begeleid

Eetstoornissen - Op de wachtlijst

Over de training

Sta je op de wachtlijst voor de behandeling van je eetstoornis maar wil je toch zelf al aan de slag? Dan kun je aan de slag met deze training. In deze training geeft je handvatten die je helpen de wachtperiode te overbruggen. Je leert meer over eetstoornissen, wat de gevolgen ervan kunnen zijn en hoe jij je de mensen in je omgeving kan inzetten voor steun.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die wachten op hun behandeling voor een Eetstoornis en alvast aan de slag willen gaan met hun herstel.

Wat leer je?

- De ernst van een eetstoornis
- Motivatie
- De gevolgen van een eetstoornis
- Goed zorgen voor jezelf
- Ontspanning

**Tijdsindicatie**

4-12 Weken

Thema

Oorsuizen, tinnitus,
hyperacusis

Type training

Zelfhulp of begeleid

EHB Oorsuizen - Controle over Tinnitus

Over de training

De training is een online doe-het-zelf-gedragstraining waarmee je meer controle kan krijgen over tinnitus. Gevoelens van machteloosheid en andere negatieve gevolgen zullen hierdoor afnemen. Daarnaast heeft de training tot doel psychische klachten te voorkomen. Je start met psycho-educatie over oorsuizen en een vragenlijst over de gevolgen die jij ervaart. Je gaat tijdens het volgen van deze e-Health training op zoek naar de oorzaak van de overbelasting die tinnitus tot gevolg heeft. Ook leer je de negatieve gevolgen van tinnitus aan te pakken. Doordat jij leert wat er wél gedaan kan worden, ontstaat er geruststelling. De training bevat, naast informatieve video's en opdrachten gebaseerd op het gevolgenmodel en de cognitieve gedragstherapie, ook tips en oefeningen om de negatieve gevolgen aan te pakken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die regelmatig, dagelijks of altijd last hebben tinnitus en/of hyperacusis.

Wat leer je?

- De oorzaken van tinnitus
- De negatieve gevolgen terug te dringen
- Meer controle te krijgen over tinnitus

**Tijdsindicatie**

5-7 Weken

Thema

Eetproblemen, zelfbeeld

Type training

Zelfhulp of begeleid

Emotie-eten

Over de training

Emotie-eten is vaak een vorm van vermijding om nare gevoelens te verdoven. Worstel jij met eetbuien en wil je hier iets aan doen? In deze training ga je hiermee aan de slag. Na uitleg over emotie-eten en mindful eten, wordt er informatie gegeven over de invloed en samenhang van gedachten, gevoelens en gedrag. We staan stil bij emotie-eten als een vorm van vermijding om nare gevoelens te verdoven en je zult inzien dat deze strategie op de lange termijn alleen maar ongelukkiger maakt. Daarnaast krijg je tips en ga je aan de slag met opdrachten en oefeningen. Ook werk je aan meer zelfwaardering en besteden we aandacht aan het belang van sociale steun.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die worstelen met eetbuien en hieraan willen werken. Het kan zijn dat je een gediagnosticeerde eetstoornis hebt, zoals Binge Eating Disorder of Boulimia, maar ook zonder een diagnose is deze training geschikt om je eetgedrag meer onder controle te krijgen.

Wat leer je?

- Wat de invloed van emoties op voeding is
- Tips om nare gevoelens niet meer te verdoven
- Werken aan zelfwaardering

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Angst, somberheid,
boosheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Emoties in kaart

Jongeren

Over de training

In deze korte training leren jongeren over de vier basisemoties en hoe zij deze emoties bij zichzelf kunnen herkennen. Daarnaast krijgen jongeren tips hoe ze met deze emoties om kunnen gaan.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud die meer inzicht willen krijgen in hun emoties.

Wat leer je?

- Omgaan met verdrietige, boze, blij en angstige gevoelens

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Seksualiteit, opwindning,
slechte leefstijl,
erectieproblemen, verlies
van erectie

Type training

Zelfhulp of begeleid

Erectieverlies

Over de training

Deze training is bedoeld voor iedereen die een probleem heeft met het krijgen van een erectie. Je penis wordt niet goed stijf of blijft niet lang genoeg stijf tijdens het vrijen. Iets dat iedere man weleens overkomt, maar als het te vaak gebeurt, kan het je onzeker maken. Veel mannen raken van slag als hun penis niet meer reageert zoals ze willen. In de training start je met psycho-educatie over seksuele opwindning, erectie en de mogelijke stoorzenders. Daarna onderzoek je je eigen erectieverlies door middel van een vragenlijst. Daarna sta je stil bij de verschillende stoorzenders, zoals het samenspel tussen je penis en je hoofd, het samenspel tussen je lijf en je penis en het samenspel tussen je penis en je partner. Gedurende de training werk je aan jouw persoonlijke doelen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mannen die problemen ervaren met het krijgen of behouden van een erectie.

Wat leer je?

- Stoorzenders bij het krijgen van een erectie
- Je werkt aan eigen doelen

**Tijdsindicatie**

5-6 Weken

Thema

Faalangst, stress, negatief zelfbeeld, slaapproblemen, studieproblemen of werkproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Faalangst

Over de training

Wil jij alles perfect doen? En ben je daardoor altijd bezig met dingen die mis zouden kunnen gaan? Of wat anderen ervan vinden? Of steek je juist liever je kop in het zand, omdat je als een berg opziet tegen die beoordeling? Natuurlijk denkt iedereen wel eens: Ai, straks lukt het me niet. Dat is gezond en houdt je scherp. Maar roept die gedachte een te heftige angst op, dan heb je last van faalangst. Het is een veelvoorkomend probleem onder studenten en werknemers en zorgt ervoor dat je niet optimaal kan presteren en overmatig veel stress ervaart. In deze training leer jij omgaan met faalangst. Je zal niet volledig van je faalangst afkomen, maar je leert wel hoe je er zo min mogelijk door kan laten belemmeren. Dit ga je doen aan de hand van vier trainingen, waarmee je ook echt in jouw studie, werk of vrije tijd aan de slag gaat. Alleen zo zal je merken dat je klachten wel degelijk kunnen afnemen.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor iedereen (ouder dan 16 jaar) die last heeft van faalangst. Specifiek sluit de training goed aan bij studenten (zowel MBO, HBO of WO), werkenden en werkzoekenden.

Wat leer je?

- Je leert welke situaties spanning oproepen en waarom.
- Je leert verschillende technieken om hoge spanning als gevolg van faalangst te verminderen en je hierdoor niet te laten belemmeren.
- Je ondervindt wat voor jou helpt bij het omgaan met faalangst.

**Tijdsindicatie**

6-10 Weken

Thema

Angst, spanning,
cognitieve faalangst,
sociale faalangst,
motorische faalangst

Type training

Zelfhulp of begeleid

Faalangst

Jongeren

Over de training

In deze training krijgt de jongere hulp bij het omgaan met faalangst door te werken aan ontspanning, taakconcentratie, gevoelens en gedachten. Er wordt gewerkt aan cognitieve herstructurering via g-schema's en gedragsexperimenten. Verder krijgen jongeren praktische tips, gericht op leren en presenteren, en worden ze uitgedaagd om ook na de training te blijven oefenen met de aangeboden handvatten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de twaalf en zestien jaar die last hebben van faalangstklachten.

Wat leer je?

- Vormen van faalangst
- Spanning herkennen
- Beter slapen
- Beter concentreren
- Tips voor leren en presenteren

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Faalangst bij kinderen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Faalangst

Ouders

Over de training

Deze training voor ouders bestaat uit drie sessies waarin de ouders informatie krijgen over wat faalangst precies is en welke vormen van faalangst er bestaan. Ook wordt er gekeken naar hoe faalangst ontstaan en hoe het in stand gehouden wordt. Ouders worden aangemoedigd om hierin ook naar hun eigen rol te kijken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor ouders van wie het kind het programma Faalangst – Jongeren volgt.

Wat leer je?

- Vormen van faalangst
- Ontstaan van faalangst
- Factoren die angst vergroten
- De rol van de ouder
- Contact met school

**Tijdsindicatie**

6-12 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

G-schema - Compleet

Over de training

In deze training komen verschillende uitdaagtechnieken naar voren. De training start met uitleg over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachteschema wordt geïntroduceerd en er worden vijf verschillende uitdaagtechnieken behandeld. Dit zijn uitdaagvragen, meerdimensionaal evalueren, taartdiagram, weegschaal en het gedragsexperiment. Iemand kan de gehele training doorlopen of voor één van de uitdaagtechnieken kiezen. De training is goed te gebruiken als ondersteuning bij CGT-groepen.

Voor wie?

Deze trainingen is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor (jong) volwassenen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- Denkvragen en uitdaagvragen
- Meedimensionaal evalueren
- Het taartdiagram en de weegschaal toepassen
- Een gedragsexperiment

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Seksualiteit, opwinding,
relatieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

(Geen) Zin in seks

Over de training

Geen zin in seks betekent vaak dat je niet over de drempel komt om iets seksueels te doen. Vaak verdwijnt de zin in seks als je geen positieve ervaringen (meer) hebt of misschien zelfs negatieve ervaringen hebt gehad. Dan wordt het lastig om je tot seks te zetten. In de training leer je meer over hoe opwinding eigenlijk ontstaat en hoe je meer zin in seks kunt krijgen. Je gaat aan de slag met praktische oefeningen en je leert vooral je focus te houden op de positieve dingen. Ook krijg je tips over hoe je makkelijker over seks kunt praten met je vriend, vriendin of partner. Als je wilt, kun je deze training ook samen doorlopen.

Voor wie?

Voor volwassenen die merken dat zij geen zin (meer) hebben in seks en moeilijk in de opwindingsfase komen. Als er sprake is van een lichamelijke oorzaak, adviseren wij de cliënt door te verwijzen naar een huisarts of arts-seksuoloog.

Wat leer je?

- Oefenen met seksuele prikkels
- Focussen op het positieve

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Concentratieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Gefocust te werk

Over de training

Zonder afleiding urenlang kunnen focussen op één taak. Dit is een vaardigheid waar veel mensen van dromen, maar die in de realiteit moeilijk te realiseren is. Goed kunnen focussen is erg belangrijk in het dagelijks leven. Je moet kunnen focussen tijdens colleges, vergaderingen, je werk of tentamens. Met deze training krijg je inzicht in hoe je jouw focus kunt trainen en je krijgt handvatten waarmee je een persoonlijk focusplan kunt maken. Hierdoor kun jij efficiënter en langer bezig zijn met de opdrachten waar je wel wat meer focus voor zou kunnen gebruiken.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor studenten en (jonge) professionals die aan de slag willen met hun focus. Het is geschikt voor mensen die moeite hebben met het vinden van hun focus en voor diegenen die de fijne kneepjes van het kunnen focussen onder de knie willen krijgen. De training is niet gericht op klachtenvermindering van gebruikers met gediagnosticeerde concentratieproblemen.

Wat leer je?

- Inzicht in de externe factoren die invloed hebben op jouw focus.
- Hoe je rekening kunt houden met externe factoren die invloed hebben op jouw focus.
- Je leert hoe je interne prikkels kunt reguleren om tot een optimaal prestatieniveau te komen.

**Tijdsindicatie**

8-12 Weken

Thema

Piekeren, somberheid,
slaapproblemen, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

Gegeneraliseerde angst

Over de training

In deze training wordt met behulp van metacognitieve therapie gewerkt aan het verminderen van de gegeneraliseerde angststoornis. Iemand onderzoekt eigen gedachten en leert negatieve gedachten uit te dagen. Gedurende de training leert iemand verschillende strategieën om het piekeren te voorkomen of te verminderen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen met een gediagnosticeerde gegeneraliseerde angststoornis of volwassenen die overmatig piekeren.

Wat leer je?

- Pieker-registraties
- Positieve en negatieve helikoptergedachten
- Je strategie wijzigen

**Tijdsindicatie**

3-7 Weken

Thema

Somberheid, pessimisme

Type training

Zelfhulp of begeleid

Geluk

Over de training

Voel je je soms somber of heb je weinig plezier in het leven? Of ben je juist al wel tevreden, maar wil je nog meer uit je leven halen? In deze training ga je aan de slag om (nog) gelukkiger te worden. In deze training start je met het onderzoeken van je eigen wensen en krachten. Hierna kun je kiezen uit drie onderdelen: een onderdeel waarin informatie wordt gegeven over geluk, een onderdeel over gelukkiger denken en een onderdeel over geluk in de werk- en privésituatie. In elk onderdeel ga je actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Je zult ervaren dat je gedrag en gedachten invloed hebben op geluk. Op verschillende punten in de training wordt gevraagd hoe gelukkig je bent, zodat we jouw geluk door de training heen kunnen monitoren.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor mensen die aan de slag willen om gelukkiger te worden. Het kan zijn dat je somber bent, de zin van het leven niet ziet, weinig plezier beleeft of geen levensdoelen hebt, maar het kan ook zijn dat je juist al wel tevreden bent, maar nog meer uit het leven wil halen.

Wat leer je?

- Weten wat geluk eigenlijk is
- Gelukkiger denken
- Gelukkig zijn op je werk

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Communicatieproblemen,
stress, ruzie,
loyaliteitsconflict

Type training

Zelfhulp of begeleid

Gescheiden ouders

Jongeren

Over de training

Het is een moeilijk en ingewikkeld proces om te scheiden, zeker als jullie kinderen hebben. In deze training krijg je informatie en handvatten om de scheiding zo prettig mogelijk te laten verlopen. Het doel is dat je als ouders gezamenlijk ouders kunt blijven en met elkaar blijft praten. Er is ook een training voor jongeren die met de scheiding van hun ouders moeten leren omgaan.

Voor wie?

Voor ouders van kinderen en jongeren die gaan scheiden of net gescheiden zijn.

Wat leer je?

- Conflictsituaties vermijden of verhelpen
- Emoties uiten op een gezonde manier
- Het kind helpen bij het verwerken

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Verslaving

Type training

Begeleid

Gokverslaving

Over de training

Deze training biedt ondersteuning bij het bereiken van volledige en langdurige abstinentie (volledig niet meer gokken). De eerste sessie richt zich op de motivatie en doelen. Het tweede deel richt zich op beschermende maatregelen die direct kunnen bijdragen aan het volhouden om niet te gokken. Het derde deel richt zich op de drang en hoe hier het best mee kan worden omgegaan. Het vierde deel gaat vervolgens dieper in op de kern van de verslaving, dus welke gedachten en gevoelens liggen hieronder. De cliënt gaat op zoek naar oplossingen hiervoor. In het vijfde deel gaat de cliënt vooruitkijken naar een leven zonder gokken, door bijvoorbeeld nieuwe dingen op te pakken. De training is ontwikkeld samen met behandelaars van verslavingsinstelling Trubendorffer en is mede gebaseerd op het cognitief gedragsmatige behandelingsprotocol wat hier gehanteerd wordt. Daarnaast is ervaringsdeskundige expertise ingewonnen via het kenniscentrum SLICKS.

Voor wie?

Deze training is bedoeld als aanvulling op een face-to-face behandeling voor gokverslaving. De cliënt dient direct te beginnen met volledige abstinentie. De training is inzetbaar voor alle vormen van gokverslaving en is geschikt voor jongvolwassenen en volwassenen.

Wat leer je?

- Beschermende maatregelen (o.a. sociale omgeving, financiën, uitschrijven en blokkeren)
- Wat is drang (en het drangdagboek)
- Omgaan met drang (zelfcontrole maatregelen)
- Een noodplan en terugvalanalyse
- Niet helpende gedachten en gevoelens

**Tijdsindicatie**

6 Weken

Thema

Angst, somberheid, paniek,
woede, emotieregulatie
klachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

Grip op jouw emoties

Jongeren

Over de training

Heb jij soms ook het gevoel dat je emoties door het dak schieten? Dat je het ene moment intens verdrietig bent en het andere moment juist ongelooflijk kwaad? In deze training ga je leren hoe je jouw emoties beter onder controle kunt houden. Je leert je eigen emoties sneller herkennen en je gaat een plan maken om er goed mee om te gaan als ze te veel zijn opgelopen.

Voor wie?

De training is speciaal bedoeld voor jongeren tussen de 11 en 16 jaar oud die het lastig vinden om grip te hebben op hun emoties, maar kan natuurlijk door iedereen gevolgd worden die hier behoefte aan heeft.

Wat leer je?

- Hoe emoties bij jou werken en hoe je ze herkent
- Grip krijgen op jouw emoties door een thermometer te bedenken
- Lekkerder in je vel zitten

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Schoolproblemen,
piekeren, faalangst.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Hoogbegaafd

Jongeren

Over de training

De training is ontwikkeld in samenwerking met onder andere Bureau Talent en Startpunt Begaafd. Ook zijn er voor deze training verschillende jongvolwassenen geïnterviewd. In deze training komen verschillende theorieën over hoogbegaafdheid aan bod. Ook worden de growth mindset theorie van Dweck, Kernkwadranten van Ofman en copingstijlen besproken.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor hoogbegaafde jongeren of jongeren waar een verdenking van hoogbegaafdheid bij is van 12 tot 16 jaar oud.

Wat leer je?

- Hoe kan je omgaan met verwachtingen
- Hoe kan je omgaan met uitdagingen en valkuilen

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Opvoeding

Type training

Zelfhulp of begeleid

Hoogbegaafd

Ouders

Over de training

De training bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie leert de ouder over wat hoogbegaafdheid is. De tweede sessie gaat over de uitdagingen en behoeften van het kind. In de derde en tevens laatste sessie wordt het programma afgesloten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor ouders en verzorgers van kinderen en jongeren die (vermoedelijk) hoogbegaafd zijn.

Wat leer je?

- Welke uitdagingen komen ouders tegen
- Welke behoeften heeft een hoogbegaafd kind

**Tijdsindicatie**

3-4 Weken

Thema

Pijn, vermoeidheid, angst,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Kanker 1 - Na de diagnose

Over de training

De ziekte kanker zet je leven op z'n kop. Niet gek dat je hier je weg niet altijd in weet te vinden en dat je waarschijnlijk veel vragen hebt. Deze training is ontwikkeld voor jou, gericht op de fase vlak na de diagnose. Je krijgt informatie over kanker en de behandeling ervan en daarnaast geven we je tips en adviezen over het betrekken van je omgeving en het opzoeken van lotgenoten.

Voor wie?

Voor mensen die net de diagnose kanker hebben gekregen.

Wat leer je?

- Tips en adviezen voor het betrekken van jouw omgeving
- Informatie over gesprekken met de arts

**Tijdsindicatie**

4-5 Weken

Thema

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Kanker 2 - Tijdens de behandeling

Over de training

De ziekte kanker zet je leven op z'n kop. Niet gek dat je hier je weg niet altijd in weet te vinden en je veel vragen hebt. Deze training is ontwikkeld voor jou, gericht op de fase tijdens de behandeling. Je krijgt informatie over veelvoorkomende klachten en gevoelens, zoals angst en vermoeidheid. Verder kijken we naar jouw dagindeling en hoe jij hier grenzen in kunt aangeven.

Voor wie?

Voor mensen die in behandeling zijn voor kanker.

Wat leer je?

- Het inrichten van het dagelijks leven
- Het stellen van prioriteiten

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Kanker 3 - Na de behandeling

Over de training

De ziekte kanker zet je leven op z'n kop. Niet gek dat je hier je weg niet altijd in weet te vinden. Deze training is ontwikkeld voor jou, gericht op de fase na de behandeling. In deze fase komt er vaak meer ruimte voor verwerking. Je krijgt adviezen over hoe je hiermee om kunt gaan en je gaat kijken naar welke dingen de komende tijd belangrijk zijn voor jou om je op te richten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor mensen met kanker en richt zich op de fase na de behandeling.

Wat leer je?

- Verwerken van alles wat er gebeurt is
- Omgaan met lichamelijke klachten en seksualiteit
- Richten op de toekomst

**Tijdsindicatie**

3-7 Weken

Thema

Slaapproblemen, ongezond
eetgedrag, stress,
piekeren, somberheid,
lichamelijke klachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

Kennis van Gezondheid

Over de training

Wil je op een breed vlak basisinformatie hebben over gezondheid en leren hoe je goed voor jezelf kunt zorgen? Dan is deze training iets voor jou.

Voor wie?

Deze training is gemaakt voor mensen die op een breed vlak basisinformatie willen ontvangen over gezondheid. Het kan gaan om vragen over leefstijl, over psychische klachten, over de weg in de zorg in Nederland of basisvragen over veelvoorkomende klachten.

Wat leer je?

- Leefstijltips over slaap, voeding en bewegen
- Werken aan psychische gezondheid
- Meer weten over het Nederlandse zorgsysteem

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Kernkwadranten

Over de training

In het programma kunnen jongeren en volwassenen hun kernkwadranten in kaart brengen. Ze ontdekken waar ze van nature goed in zijn en welke eigenschappen zij nog verder zouden kunnen ontwikkelen. Gebruikers leren hun kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën kennen en begrijpen ze beter hoe deze elkaar beïnvloeden.

Voor wie?

Het programma is ontwikkeld voor jongeren en volwassenen die met behulp van kernkwadranten zichzelf wat beter willen leren begrijpen.

Wat leer je?

- Hoe ziet jouw kernkwadrant eruit

**Tijdsindicatie**

6 Weken

Thema

Stress, somberheid, angst, depressie, vermoeidheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Leefstijl

Over de training

De manier waarop jij je leven inricht heeft meer invloed op je stresslevel, je energie en je humeur dan je misschien zou denken. Als je lekker in je vel zit en goed voor jezelf zorgt, kun je meer dingen aan. In deze training komen verschillende onderwerpen aan bod die allemaal jouw leefstijl kunnen verbeteren, zoals mediagebruik, ontspanning, beweging, slaap en voeding.

Voor wie?

Voor iedereen die weleens last heeft van stress-, angst- of somberheidsklachten en die daarom baat kunnen hebben bij een leefstijlinterventie.

Wat leer je?

- Ontspanning vinden via toegankelijke oefeningen
- Beter slapen voor meer energie
- Tips voor gezond eten en bewegen

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Slaapproblemen, piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams

Lekker slapen

Over de training

Slapen is belangrijk voor iedereen. Niet of slecht slapen zorgt voor weinig energie, prikkelbaarheid, stress en een slechtere concentratie. Met een goede nachtrust is daar verbetering in te brengen. Slaapproblemen ontstaan vaak geleidelijk en niet zomaar. De training 'Lekker slapen' gaat in op de oorzaak van slaapproblemen en besteed aandacht aan slaapgewoontes, ontspanning en gedachten over slaap.

Voor wie?

De training is bedoeld voor iedereen die beter wil slapen maar last heeft van de volgende slaapproblemen: moeite met inslapen, vaak wakker worden in de nacht, te vroeg wakker worden of niet uitgerust wakker worden. Deze slaapproblemen kunnen leiden tot prikkelbaarheid, stress, concentratieverlies, angst, frustraties, spanning en overmatig piekeren.

Wat leer je?

- Wat is een goede (slaap)inrichting voor de slaapkamer
- Ontspanning zoeken via oefeningen
- Minder piekeren in bed
- Beter slapen

**Tijdsindicatie**

8-12 Weken

Thema

Keuzestress, somberheid,
afname werkgeluk, stress,
burn-out gerelateerde
klachten of uitstelgedrag

Type training

Zelfhulp of begeleid

Loopbaancoaching

Over de training

In deze training leer je meer over wie je bent en welke baan het beste bij je past. Want wie je bent heeft veel invloed op wat je kan en wat je interesses zijn. Wat je hebt wil je niet, maar wat je wel wil weet je niet. Best vervelend, zeker wanneer het gaat om belangrijke zaken zoals je eerste echte baan, het vinden van een nieuwe baan, of wanneer je twijfelt aan je huidige werksituatie. Gelukkig zijn er manieren om de kans op de juiste keus te vergroten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die op zoek zijn naar hun eerste echte baan, een nieuwe baan of wanneer ze twijfelen aan hun huidige werksituatie, maar niet weten wat ze willen.

Wat leer je?

- Je leert wie je bent en welke beroepen daarbij passen
- Je leert wat je interesses en sterke eigenschappen zijn
- Je leert binnen wat voor soort organisatie je het meest thuis voelt
- Je leert verschillende strategieën voor het maken van keuzes
- Je leert hoe je gemotiveerd blijft

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Overbelasting,
Lichamelijke klachten,
Levensproblematiek,
Stemmingsklachten,
Eenzaamheid, Stress,
Piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Mantelzorg

Over de training

Mantelzorg overkomt je: er is iemand van wie je van houdt die zorg nodig heeft, dus die ga je helpen. In deze training kan elke mantelzorger iets leren: of je nu net begint als mantelzorger of al heel lang voor jouw dierbare zorgt, in deze training vind je verschillende onderwerpen waarmee je aan de slag kunt gaan. Elke mantelzorgsituatie is uniek en daarom volg je alleen de onderdelen die bij jouw situatie passen.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor mensen die zorgen voor een naaste, zoals je vader met hersenletsel, je kind met een beperking of je partner met een psychische stoornis. De training past bij verschillende situaties. Als je net begint met mantelzorgen kun je behoefte hebben aan veel praktische informatie, terwijl je juist meer behoefte kunt hebben aan meer houvast en rust in de emotionele tijd als de zorg steeds intensiever wordt.

Wat leer je?

- Emoties verwerken die bij mantelzorgen kunnen opspelen
- Goed voor jezelf blijven zorgen
- Je blik richten op de toekomst na het mantelzorgen

**Tijdsindicatie**

1-3 weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Meer inzicht in jezelf - Werknemers

Over de training

Speciaal voor jou hebben we een selectie gemaakt van de interessantste vragenlijsten die jou meer inzicht kunnen geven in jezelf en je mentale gezondheid. Hoe reageer jij op stress? Wat vind je het belangrijkste in je leven? Slaap je voldoende? En ervaar je voldoende steun van anderen? Zomaar wat vragen waar jij achter kan komen in dit programma. Na het invullen van iedere vragenlijst krijg je een uitkomst en wanneer nodig een advies: wel of niet in actie komen!

Voor wie?

Dit programma is voor werknemers zonder specifieke klachten, maar die wel meer te weten willen komen over zichzelf en de eigen (mentale) gezondheid.

Wat leer je?

- Je leert welke vervolgstappen je kan nemen op de inzichten die je in dit programma op doet.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

12 Weken

Thema

Algemene mentale
gezondheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Mentale Sixpack

Over de training

Vitaliteit is meer dan alleen je fysieke gezondheid. Ook je mentale gezondheid verdient aandacht! Als je je mentaal sterk voelt functioneer je beter en ervaar je meer geluk. Je kan makkelijker met gedachten, gevoelens en uitdagingen in het leven omgaan. Maar waar begin je? Je mentale gezondheid kun je vergelijken met je mentale spierkracht. Deze spierkracht staat voor het vermogen waarover jij beschikt om met uitdagingen om te gaan. In deze training ga je op een laagdrempelige manier aan de slag met het trainen van die mentale spierkracht. Je krijgt inzicht in je sterke punten en verbeterpunten. Dit doe je door 6 thema's te volbrengen die effectief zijn in het verbeteren van je mentale gezondheid. De training duurt 12 weken en elke week krijg je een nieuwe uitdaging. Lukt het jou om de 6 thema's te volbrengen? Het is tijd om van jezelf een mentale spierbundel te maken!

Voor wie?

Deze training is voor iedereen geschikt. Specifiek sluit de training goed aan bij werknemers die zichzelf willen ontwikkelen op het gebied van mentale gezondheid, maar niet direct weten waarmee te beginnen. Er hoeft geen sprake te zijn van bestaande klachten.

Wat leer je?

- Je leert hoe jij je mentale gezondheid kan verbeteren.
- Je leert aan welke onderdelen jij misschien extra aandacht moet besteden.
- Je leert verschillende technieken om veerkrachtig met uitdagingen om te kunnen gaan.

**Tijdsindicatie**

9-15 Weken

Thema

Middelengebruik,
verslaving

Type training

Begeleid

Middelengebruik

Over de training

Deze training begint met uitleg over wat een verslaving precies is. Vervolgens gaat iemand meteen aan de slag met een registratieformulier om zijn of haar verslaving bij te houden. Er wordt gevraagd na te denken over waarom iemand graag wil stoppen en wat het doel van de behandeling is. Er wordt aangeraden om in ieder geval voor een bepaalde tijd volledig te stoppen, aangezien uit ervaring is gebleken dat minderen minder goed werkt. De sessies daarna gaan in op zelfcontrole, risicosituaties, noodmaatregelen, gevaarlijke gedachten en het weigeren van middelen. Tot slot kan gekozen worden uit vijf keuzethema's: sociale contacten, omgaan met onprettige gevoelens, omgaan met stress, het oplossen van problemen en een terugvalanalyse.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen die willen stoppen met gebruik van alcohol, drugs, medicijnen of met gokken of gamen. Mocht een cliënt meerdere verslavingen hebben, dan kan dit programma ook ingezet worden.

Wat leer je?

- Trekdagboeken invullen
- Inzichtgevende opdrachten
- Aandacht voor motivatie
- Aan de slag gaan met je doelen

**Tijdsindicatie**

3 - 7 Weken

Thema

Eenzaamheid, ruzie, leven
in twee culturen, integratie

Type training

Zelfhulp of begeleid

Mijn sociale omgeving

Over de training

Voel je je eenzaam, vind je het lastig om te communiceren of leef je bijvoorbeeld in twee culturen? In deze training leer je alles over jouw sociale omgeving en hoe je die voor jezelf zo goed mogelijk kunt inrichten.

Voor wie?

Deze training is gemaakt voor mensen die willen werken aan de relaties in hun omgeving. Dat kan om verschillende redenen zijn, maar wat ze ook zijn: bij deze training kun je terecht.

Wat leer je?

- Hoe je het beste met eenzaamheid kunt omgaan
- Wat je kunt doen als je in twee culturen leeft en daar spanning in voelt
- Wat goede communicatie jou kan brengen in je relaties

**Tijdsindicatie**

7 Weken

Thema

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels, Pools, Turks,
Vlaams

Mindfulness

Over de training

Mindfulness betekent aandachtstraining, ook wel verwoord als 'in het hier-en-nu leven'. Daarnaast heeft mindfulness betrekking op het accepteren van dat wat er is en het opmerkzaam zijn zonder te oordelen. Mindfulness is voor iedereen geschikt. De training is ook beschikbaar in het Engels, Pools en Turks en in een jongerenversie.

Voor wie?

Iedereen kan deze training volgen en er baat bij hebben. Het is met name geschikt voor mensen die met meer bewustzijn in het leven willen staan. Je hoeft geen klachten te hebben om mindfulness te volgen.

Wat leer je?

- Meer aandacht krijgen voor jezelf
- Mediteren met geleide oefeningen
- Je ademhaling effectief inzetten om bewuster te zijn

**Tijdsindicatie**

8 Weken

Thema

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Type training

Zelfhulp of begeleid

Mindfulness

Jongeren

Over de training

Heb jij ook weleens dat je op school aankomt en je je niet meer kunt herinneren hoe je er eigenlijk bent gekomen of wat je allemaal bent tegengekomen onderweg? We leven vaak op de automatische piloot. We hebben bepaalde gebruiken waardoor we minder aandacht hebben voor wat we nu precies doen of meemaken. Vaak zijn onze gedachten helemaal ergens anders. Van de vorige voorbeelden heb je waarschijnlijk niet zoveel last, maar misschien maak je wel eens mee dat je opeens in een ruzie terechtkomt en dat je eigenlijk helemaal niet meer weet hoe de ruzie is begonnen of waarom je nu staat te schreeuwen. Of dat je plotseling heel erg moe bent zonder dat je dit hebt voelen aankomen. Mindfulness helpt je om meer bewust te zijn van wat er allemaal om je heen en bij jou van binnen gebeurt. Dus wat denk, voel en doe jij allemaal?

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die baat kunnen hebben bij Mindfulness. De onderliggende problematiek kan variëren. Van stemmingsklachten, last van piekeren en onrust, tot te streng zijn voor jezelf of gehaast zijn.

Wat leer je?

- Hoe je beter kunt ademen om tot rust te komen
- Verschillende manieren van mediteren
- Aandacht krijgen voor jezelf

**Tijdsindicatie**

1-2 weken

Thema

Somberheid, verlies van energie, winterdipje

Type training

Zelfhulp of begeleid

Moodbooster voor de donkere maanden

Over de training

Dit korte programma bestaat uit 1 sessie met 5 onderdelen. In stap 1 leert men meer over het ontstaan van een winterdip, en waarom we ons soms minder energiek voelen tijdens de donkere maanden. In stap 2 wordt er ingezoomd op de eigen gemoedstoestand, en welke symptomen van een winterdip worden herkend. In de derde stap wordt er gefocust op het verbeteren van de gedachten, deze zijn immers de oorsprong van de stemming. Met behulp van CGT technieken leert de gebruiker zijn niet-helpende gedachten uitdagen. In stap 4 worden er een aantal praktische tips doorgenomen om een winterdipje te voorkomen dan wel te verslaan.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die het effect van een winterdipje wil voorkomen of verminderen

Wat leer je?

- Hoe ontstaat een winterdipje
- Hoe zet ik niet-helpende gedachten om in helpende gedachten
- Wat kan je doen om vitaler en energiever de donkere maanden door te komen

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Angst, spanning, moeite
met verandering

Type training

Zelfhulp of begeleid

Naar de middelbare school

Jongeren

Over de training

Het doel van de training is het vergroten van de kennis over de middelbare school. De training bestaat uit vier verschillende sessies. Allereerst wordt er algemene informatie gegeven over de middelbare school, zoals het rooster, aanwezigheid, vakken, toetsen en reizen. Vervolgens richt het programma zich in de tweede sessie op plannen en leren. De jongere vindt hier meer informatie over het organiseren van zijn agenda, huiswerk, leren en het klaar-maken voor een nieuwe schooldag. De derde sessie gaat over de tijd buiten school, zoals vrije tijd, sport en een bijbaan. De training eindigt met een sessie gericht op de toekomst, waarin de jongere nadenkt over wat hij later wil worden.

Voor wie?

Jongeren die naar de middelbare school gaan

Wat leer je?

- Plannen & leren
- Buiten schooltijd
- Toekomst

**Tijdsindicatie**

2 - 4 weken

Thema

Moeite met omgaan met
agressie, Moeite met
effectief communiceren,
Geen grenzen weten te
stellen, Stress

Type training

Zelfhulp of begeleid

Omgaan met agressie

Over de training

Tijdens deze training leren medewerkers omgaan met de verschillende vormen van agressie. Niet alleen om de kans op escalatie te verkleinen, maar ook om je waardigheid te behouden.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor volwassenen die werkzaam zijn in de zorg, het onderwijs, openbaar vervoer en retail en tijdens hun werk te maken krijgen met agressie.

Wat leer je?

- Hoe je met agressie kunt omgaan
- Hoe je de kans op escalatie kunt verkleinen
- Wat je kunt doen tegen stress, zowel tijdens als na een incident

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Angst, somberheid,
emotieregulatie

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Vlaams

Omgaan met emoties

Over de training

Iedereen ervaart de hele dag door andere emoties. Emoties die fijn zijn, zoals blijdschap, maar ook vervelende emoties, zoals boosheid. Wanneer je deze emoties onder controle hebt, zijn ze waardevol. Maar op sommige momenten is het niet duidelijk wat je voelt, ervaar je meer onrust in je lichaam en weet je niet wat je er mee moet doen. Van emotieproblemen spreek je wanneer jij last ervaart van de emoties die je voelt of van de manier waarop jij ze uit. Het kan zijn dat je het moeilijk vindt om emoties te ervaren; je bent bijvoorbeeld bang geworden voor verdriet en doet er alles aan om te voorkomen dat je je nooit verdrietig gaat voelen. Je zult merken dat dat niet vol te houden is! In deze training krijg je informatie over emoties, ga je je eigen emoties onderzoeken en krijg je verschillende manieren aangeboden om jouw emoties te uiten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die moeite hebben met het herkennen, verwerken en/of uiten van emoties.

Wat leer je?

- Hoe je je eigen emoties beter kunt herkennen
- Welke manieren er zijn om jouw emoties te kunnen verwerken
- Hoe je omgaat met negatieve emoties

**Tijdsindicatie**

4-8 weken

Thema

Geldproblemen, geldzorgen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Omgaan met geldzorgen

Over de training

Maak jij je vaak zorgen over je financiële situatie? Of wil je beter leren omgaan met je geld? Dan zit je bij deze training goed. Je leert namelijk omgaan met geldzorgen en/of geldproblemen. Voor het volgen van deze training hoeft je niet per se geldzorgen én geldproblemen te hebben. Want hoewel geldproblemen vaak gepaard gaan met geldzorgen, kan je ook zonder geldproblemen geldzorgen ervaren. In deze training onderzoek je hoe jij over geld denkt, hoe je kan omgaan met vervelende gevolgen van geldzorgen (zoals piekeren en schaamte), en krijg je praktische handvatten aangereikt om geldproblemen op te lossen. Daarnaast ligt er een focus op goed voor jezelf blijven zorgen en doelen vol blijven houden.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor mensen die geldzorgen en/of geldproblemen ervaren en hiermee om willen leren gaan.

Wat leer je?

- Welke dromen en doelen je hebt op het gebied van geld(zorgen).
- Hoe je om kan gaan met geldstress (gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties).
- Hoe je inzicht kan krijgen in je eigen financiën.
- Welke technieken er bestaan om geldproblemen op te lossen (inkomsten verhogen, besparen, sparen).
- Hoe je goed voor jezelf kan blijven zorgen.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

Divers

Thema

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels, Vlaams

Ontspanning

Over de training

Wil je leren hoe je meer kunt ontspannen? In deze training ga je aan de slag met verschillende ontspanningsoefeningen. De training start met uitleg over spanning en het nut van ontspanning. Vervolgens worden er verschillende oefeningen geboden: omgaan met spannende situaties, ontspannen op werk, progressieve relaxatie (spierontspanning), bewegen en een mindfulnessoefening. Je kunt ervoor kiezen om één oefening te doen of om ze allemaal te doorlopen.

Voor wie?

Deze training past bij iedereen die meer wil ontspannen.

Wat leer je?

- De basisbeginselen van mindfulness
- Ontspanning zoeken in beweging
- Ontspanningsoefeningen voor verschillende situaties, zoals thuis of op je werk

**Tijdsindicatie**

Divers

Thema

Kinderen met psychische klachten

Type training

Begeleid

Ontwikkelingsanamnese

Over de training

Met behulp van deze training wordt de ontwikkeling van een kind in kaart gebracht. In de training beantwoorden ouders of verzorgers verschillende vragen over de ontwikkeling van hun kind. De vragen gaan over verschillende onderwerpen, zoals de zwangerschap en bevalling, de sociaal-emotionele ontwikkeling, de taalontwikkeling en ziektes en lichamelijke klachten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor ouders of verzorgers van een kind waarvan de ontwikkeling in beeld moet worden gebracht.

Wat leer je?

- Motorische ontwikkeling
- Zintuiglijke ontwikkeling
- Sociaal-emotionele ontwikkeling
- Ziektes en klachten
- Gezin en familie

**Tijdsindicatie**

7-12 Weken

Thema

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Type training

Begeleid

Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Jongeren

Over de training

In deze training start de jongere met psycho-educatie over het ontstaan en instandhouden van onvoldoende verklaarde klachten. Daarna zal de jongere eigen klachten onderzoeken om zo meer inzicht in de aard van de klachten te krijgen. Ook wordt er aandacht besteed aan het omgaan met lastige gedachten. Vervolgens onderzoekt de jongere verschillende manieren om met de klachten en de hindernissen die hierbij komen kijken om te gaan. De vijfde sessie is gewijd aan emoties. Zowel het normaliseren ervan, als het herkennen en omgaan ermee zijn onderdeel van deze sessie. Tenslotte werkt de jongere toe naar een duurzaam leefpatroon waarin inspanning en ontspanning in balans zijn.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar, die kampen met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

Wat leer je?

- Gedachten over de klachten
- Omgaan met klachten
- Activiteitendagboek
- Medische hypnose-oefening
- Erover praten met anderen

**Tijdsindicatie**

3-6 Weken

Thema

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Type training

Begeleid

Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Ouders

Over de training

De training is ontwikkeld voor ouders van jongeren met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Het doel van de training is inzicht te geven in wat onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten zijn. Maar ook hoe deze ontstaan en hoe ouders hier het beste mee kunnen omgaan. Aan het begin van de training krijgt de ouder informatie over wat onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten zijn en hoe het ontstaat. In de tweede sessie wordt besproken hoe zij het beste met de klachten kunnen omgaan. Het bespreekbaar maken met school komt hier ook aan bod. De derde sessie staat grotendeels in het teken van het vinden van een goede balans in het gezin.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor ouders van jongeren die kampen met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

Wat leer je?

- Observatie van de klachten
- Eerste stappen naar herstel
- Zorgen voor jezelf
- Omgaan met gevoelens
- Reacties uit de omgeving

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Somberheid, angst,
zelfbeeld klachten,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Opkomen voor jezelf

Over de training

De training helpt mensen om meer voor zichzelf op te komen en assertiever te reageren. De training begint met normalisatie van gedrag. Er wordt onderscheid gemaakt tussen zijn en doen. Daarnaast wordt uitgelegd dat normaal gedrag eigenlijk een heel breed begrip is. Vervolgens gaat iemand onderzoeken wat zijn grenzen zijn. Als dit duidelijk is, wordt er gekeken in welke situaties iemand het bewaken van deze grenzen lastig vindt. Iemand krijgt handvatten hoe hij of zij het beste assertief kan reageren. In de laatste sessie wordt de mate van assertief gedrag geëvalueerd.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die voornamelijk sub-assertief reageren en dit willen veranderen.

Wat leer je?

- Aandacht voor jezelf
- Grenzen stellen
- Assertief reageren in vier stappen
- Nee zeggen
- Om hulp vragen

**Tijdsindicatie**

5-7 Weken

Thema

Negatieve sfeer in gezin,
opvoedproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Oplossingsgericht opvoeden

Over de training

Deze training is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de 6 en 12 jaar, die zich zorgen maken over of veel ruzie hebben met hun kind. De training is een cursus voor ouders, maar waarin veel opdrachten staan die de ouders met het gehele gezin of het kind in kwestie moeten doen. Veelal gebeurt dit op een positieve en speelse manier waardoor het leuk is om te doen in plaats van een heftig therapeutisch proces. De training is opgebouwd uit 5 'levels'. Zo sta je stil bij de leuke dingen van het gezin. Je gaat na wat je graag zou willen veranderen en je gaat doelen opstellen. Je leert op een andere manier te communiceren en gaat werken aan opdrachten om oplossingen te vinden.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de 6 en 12 jaar, die zich zorgen maken over of veel ruzie hebben met hun kind.

Wat leer je?

- Emoties, met aandacht voor heftige emoties van het kind en emoties erkennen
- Communiceren, met aandacht voor luisteren, oefenen, lichaamstaal en complimenten
- Uitzonderingen, met aandacht voor gewoontes doorbreken, belonen en straffen

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Opvliegers, hartkloppingen, onregelmatige menstruatie, gespannen buik, een droge huid en gewichtstoename

Type training

Zelfhulp of begeleid

Overgang

Over de training

Alle vrouwen krijgen op zeker leeftijd te maken met de overgang. Maar wat is de overgang precies? De overgang is een periode waarin het lichaam op zoek gaat naar een nieuwe hormonale balans. Het menstruatiepatroon verandert tijdens dit proces en als de eierstokken uiteindelijk geen oestradiol meer aanmaken blijft de menstruatie helemaal uit. Gedurende deze fasen ervaren vrouwen vaak klachten zoals opvliegers, hartkloppingen en een onregelmatige menstruatie. Daarnaast kan iemand ook last krijgen van andere klachten die minder bekend zijn. Omdat de overgang door al deze klachten een ingrijpende periode kan zijn in iemands leven biedt deze training handvatten om hiermee te leren omgaan. In de training leert iemand de overgang beter te herkennen, welke klachten er kunnen spelen en hoe iemand het proces dragelijker kan maken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor vrouwen die in de overgang zitten of binnenkort hierin komen en hierover meer te weten willen komen.

Wat leer je?

- Herkennen van klachten die met de overgang te maken hebben
- Omgaan met negatieve gedachten en stress
- Je eigen waarden ontdekken en behouden als kompas bij keuzes

**Tijdsindicatie**

6-8 weken

Thema

Vermoeidheid, stress, hoofdpijn, misselijkheid, piekeren, slaapproblemen, jezelf isoleren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Overprikkeling

Over de training

Ben jij weleens overprikkeld? Al die berichtjes, geluiden en informatie die je aandacht vragen. Het kan je teveel worden of je raakt gestrest. Helemaal niet gek. Omgaan met alle prikkels gedurende de dag is niet vanzelfsprekend. Het vraagt energie, tijd en ruimte om deze te verwerken. En soms kom je jouw grens tegen: je raakt overprikkeld. In dit programma ga je onderzoeken hoe je omgaat met het verwerken van prikkels, welke impact dit kan hebben en hoe je die belasting kunt verlichten. Dit ga je doen in verschillende sessies met informatie en oefeningen. Je leert de basisprincipes van prikkelverwerking kennen en krijgt inzicht in hoe dit voor jou werkt. Zo voorkom je overprikkeling en leer je signalen van overprikkeling vroegtijdig te herkennen. Ook leer je welke technieken helpen om overprikkeling te verminderen.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die zich weerbaarder willen maken tegen de dagelijkse hoeveelheid prikkels. Het kan zijn dat iemand klachten ervaart als gevolg van overprikkeling, maar ook als nog niet direct sprake is van klachten kan het programma gevolgd worden om erger te voorkomen.

Wat leer je?

- Je leert hoe jij prikkels verwerkt en met welke grenzen jij rekening moet houden om overprikkeling te voorkomen.
- Je leert om te gaan met situaties waarop je overprikkeld bent.
- Je leert technieken toe te passen die je belastbaarheid ten opzichte van prikkels kunnen verhogen (waardoor je deze ook makkelijker kunt verdragen).

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

13-16 weken

Thema

Stress, spanning,
uitputting, onzekerheid,
werkuitval

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Vlaams

Overspanning & burn-out

Over de training

De online training Burn-out & Overspanning heeft als doel om volwassenen wegwijs te maken in het herkennen van overspanningsklachten en het hebben van een burn-out. Daarnaast leren de volwassenen wat te doen bij een burn-out. Het is belangrijk om deze doelen te behalen, omdat aanhoudende klachten slecht zijn voor de gezondheid. Door het maken van verschillende opdrachten tijdens deze training, leren volwassenen de juiste handvatten te ontwikkelen die hem of haar ondersteunen in het terugdringen van en het leren omgaan met de overspanningsklachten en het hebben van een burn-out.

Voor wie?

Deze training is voor volwassenen die overspanningsklachten en/of een burn-out hebben. De training richt zich voornamelijk op uitval op werk, aangezien een aantal stappen zich hierop richten, maar ook volwassenen die niet zijn uitgevallen op het werk kunnen deze training volgen.

Wat leer je?

- Wat voor klachten jij precies ervaart
- Hoe je meer tot rust kunt komen
- Wat de oorzaken kunnen zijn van jouw overspanningsklachten
- Hoe je dezelfde problemen een andere keer kunt voorkomen
- Aandacht voor werkhervattingsplan, plannen, prioriteiten stellen en terugvalpreventie

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Paniek aanvallen, angst,
vermijding, onrust

Type training

Begeleid

Paniek

Over de training

In deze training gaat iemand aan de slag met het verminderen van panieklachten. De training start met uitleg over angst en paniek. Met behulp van de Paniek Opinie Lijst (POL) kan iemand zijn of haar panieklachten in kaart brengen. Daarna wordt de vicieuze cirkel van paniek uitgelegd aan de hand van een paniekcirkel. Er wordt stilgestaan bij de drie fasen van paniek. Deze drie fasen komen achtereenvolgens terug in de verschillende sessies: lichamelijke klachten, gedachten en gedrag.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die gediagnosticeerd zijn met een paniekstoornis of agorafobie.

Wat leer je?

- Handvatten en oefeningen om beter met een paniekaanval om te leren gaan
- Vragenlijst die eigen panieklachten in beeld brengt
- Terugvalpreventie

**Tijdsindicatie**

8-10 weken

Thema

Stress, eenzaamheid,
somberegheid, paniek,
boosheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Pesten en agressie op de werkvloer

Over de training

Voel jij je niet prettig of onveilig op je werk, of heb je vervelende dingen meegemaakt op de werkvloer? Met deze training zoeken we naar een weg om hier weer uit te komen. Eén op de vijf werkenden gaat dagelijks met lood in de schoenen naar het werk. Het kan zijn dat je wordt gepest, slachtoffer bent van seksuele intimidatie, conflicten hebt of te maken hebt met agressie. Hierdoor kun je gestrest, angstig, hopeloos, boos, eenzaam of zelfs depressief raken. Het kan soms aanvoelen alsof er geen uitweg is in deze situatie, maar ook al geloof je het op dit moment misschien niet, er is altijd een weg om er weer uit te komen!

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor volwassenen die zich niet prettig of zelfs onveilig voelen op hun werk.

Wat leer je?

- Actief werken aan jouw eigen situatie
- Ervaringen van anderen bekijken

**Tijdsindicatie**

5-8 weken

Thema

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

Piekeren

Over de training

In dit programma onderzoeken volwassenen waarom ze piekeren. Er worden verschillende handvatten aangereikt om om te gaan met piekergedachten die wel en niet op te lossen zijn, en minder te piekeren. Ook wordt er aandacht besteed aan het loslaten van piekergedachten en te leren ontspannen.

Voor wie?

Dit programma is geschikt voor volwassenen die vaak piekeren en daar klachten van ervaren.

Wat leer je?

- Psychoeducatie piekeren: wat is piekeren, hoe kijk jij tegen piekeren aan, en waarom pieker jij?
- Hoe ga je om met oplosbare piekergedachten?
- Hoe ga je om met onoplosbare piekergedachten?
- Gedachten loslaten
- Afsluiting: waar sta je nu, en hoe staat het met je opgestelde doelen?

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Pijn bij vrijen,
opwindingsproblemen,
seksuele problemen,
relatieproblematiek

Type training

Zelfhulp of begeleid

Pijn bij vrijen

Over de training

Pijn bij het vrijen is niet fijn. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van een branderig gevoel rond je vagina of van een diepere pijn, alsof er ergens tegenaan gestoten wordt. Ook 'na-pijn' komt veel voor. Veel mensen schamen zich hierover, terwijl er genoeg dingen zijn die jou kunnen helpen om weer zonder pijn te vrijen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor vrouwen die tijdens of na het vrijen pijn ervaren. Het is goed mogelijk dat pijn bij vrijen ook bij mannen voorkomt, maar dit programma is gericht op het vrouwelijk lichaam.

Wat leer je?

- Tips om je bekkenbodemspieren te ontspannen
- Praktische oefeningen om direct toe te passen
- Weer plezier krijgen in seks

**Tijdsindicatie**

2 - 4 weken

Thema

Moeite met plannen,
Geen prioriteiten kunnen
stellen, Moeite met nee
zeggen, Weinig focus,
Uitstelgedrag, Stress,
Vermoeidheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Planning en structuur

Over de training

In deze training wordt stapsgewijs uitgelegd hoe cliënten een betere planning kunnen maken. Daarbij is de eerste stap het maken van een overzicht van alle dingen die men nog moet doen. Vervolgens ordenen de cliënten alle taken op basis van prioriteiten. Onderwerpen die aanbod komen zijn: het stellen van grenzen, omgaan met uitstelgedrag en beter leren focus-sen. De laatste sessie staat in het teken van zelfreflectie: wat gaat er goed, wat kan beter en wat kan er anders.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor (jong)volwassenen die moeite hebben met het plannen en structureren van hun werkgerelateerde taken.

Wat leer je?

- Stoppen met dingen te onthouden
- Het leren stellen van prioriteiten
- Het maken van een planning
- Grenzen leren stellen
- Omgaan met uitstelgedrag

**Tijdsindicatie**

2 - 4 weken

Thema

Moeite met plannen,
Geen prioriteiten kunnen
stellen, Weinig focus,
Uitstelgedrag, Stress,
Vermoeidheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Planning en structuur

Student

Over de training

Een goede planning en structuur hebben is meer dan alleen grip krijgen op je agenda. Het is ook leren stellen van prioriteiten en focussen op het voltooien van die taken die de meeste waarde toevoegen. Want hierdoor krijg je niet alleen meer gedaan, het zorgt ook rust en van overzicht. Daarom leer je in deze training stapsgewijs hoe je zo'n betere planning kunt maken. Onderwerpen die aanbod komen zijn: omgaan met uitstelgedrag en beter leren focussen. De laatste sessie staat in het teken van zelfreflectie: wat gaat er goed, wat kan beter en wat kan er anders.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor studenten die moeite hebben met het plannen en structureren van hun taken.

Wat leer je?

- Stoppen met dingen te onthouden
- Het leren stellen van prioriteiten
- Het maken van een planning
- Omgaan met uitstelgedrag
- Beter leren focussen



Regisseur worden van je werkdruk

Tijdsindicatie

3-6 Weken

Thema

Type training

Zelfhulp of begeleid

Over de training

Werk is een groot onderdeel van het leven. Niet gek om te bedenken dat het een grote invloed op je heeft. Het werk kan spanningen of een vorm van druk bij jou veroorzaken. In de volksmond noemen we dit vaak werkdruk. Helaas is het verschil tussen voldoende druk en te veel druk moeilijk te maken. Met deze training krijg je meer inzicht in wat werkdruk voor jou betekent en hoe jij hier veerkrachtig mee om kunt gaan. Het helpt je om werkdruk te voorkomen en je leert hoe je met werkdruk om kunt gaan, zodat jij effectief en met plezier je werk kunt blijven doen.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen die aan de slag willen met hun werkdruk. De ervaren werkdruk kan voor iedereen variëren (van geen werkdrukbeleving tot een hoge werkdrukbeleving)*. De training is voor mensen die hun gevoel van werkdruk willen verminderen, maar ook werkt de training preventief om stress als gevolg van werkdruk zoveel mogelijk te voorkomen. Daarnaast biedt de training ook handvatten voor zelfontplooiing; je leert werkdruk te gebruiken in jouw voordeel. *Wanneer er sprake is van een zeer hoge werkdrukbeleving, gepaard met flinke en langdurige stress, is deze training minder geschikt. Het is dan aan te raden om gebruik te maken van de training 'Overspanning en burn-out' of andere gepaste hulp te zoeken.

Wat leer je?

- Je krijgt inzicht in wat werkdruk voor jou betekent.
- Je leert hoe jij veerkrachtig met werkdruk om kunt gaan.
- Je leert hoe jij meer regie kunt pakken over je werkende leven. Door je niet langer te laten hinderen door werkdruk, maar dit juist te gebruiken zal je effectiever, succesvoller en bovenal met meer plezier je werk kunnen blijven doen.

**Tijdsindicatie**

6-10 Weken

Thema

Relatieproblemen
communicatieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Relatieboost

Over de training

Zit je relatie even in een dipje of wil je gewoon graag dat de vonk van eerder weer overslaat? Deze training geeft de relatie die jij hebt met je partner weer een boost. Je kunt de training alleen volgen, maar je kunt het ook samen doen.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor mensen die graag hun relatie willen verbeteren.

Wat leer je?

- Negatieve en positieve emoties herkennen en uiten
- Kwetsbaarheid tonen in je relatie
- Het nut van leuke dingen doen

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Relaties & seksualiteit

Jongeren

Over de training

Het doel van deze training is het vergroten van de kennis over gezonde relaties en seksualiteit en het leren aangeven van grenzen en wensen hierin. De eerste sessie gaat over verliefdheid en verkering. Hierin krijgt de jongere informatie over wat verliefdheid is en wat een gezonde en gebalanceerde relatie is. De tweede sessie richt zich op seksualiteit. De jongeren krijgen informatie over wat seks is, in het sekswoordenboek worden verschillende seksgerelateerde woorden uitgelegd en vervolgens krijgt de jongere informatie over seks met zichzelf en seks met iemand anders. Er wordt aandacht besteed aan het respecteren van de eigen en andermans grenzen.

Voor wie?

Jongeren die graag meer te weten willen komen over relaties en seksualiteit.

Wat leer je?

- Wat is seks?
- Meer over seks met anderen en met jezelf

**Tijdsindicatie**

9-16 weken

Thema

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet, somberheid,
eenzaamheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Rouw

Over de training

Bij het verliezen van een naaste staat je leven op zijn kop. Dit kan zich uiten in problemen op een of meerdere gebieden in je leven. In deze training wordt uitleg gegeven over rouw, krijg je schrijfoopdrachten en praktische tips.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die een naaste hebben verloren en problemen ervaren op een of meer levensgebieden en daar wat hulp bij nodig hebben.

Wat leer je?

- Praktische tips om in het dagelijks leven om te gaan met je verdriet
- Het doorlopen van het rouwproces op een manier die je helpt
- Het aanvaarden van het verlies
- Ontspannen in moeilijke tijden

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

Thema

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet

Type training

Zelfhulp of begeleid

Rouw na moord en doodslag

Over de training

Het verlies van een dierbare is een van de heftigste en meest ingrijpende, negatieve gebeurtenissen in iemands leven. Zeker als iemand wordt vermoord of wanneer er sprake is van doodslag met voorbedachte rade. Vragen over waarom en of het te voorkomen was, spelen wellicht in je hoofd. Mogelijk vraag je je af hoe je het leven weer op kunt pakken. Deze training helpt je op weg. In deze training krijg je uitleg over de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Daarnaast staan we stil bij de rouwperiode, met onder andere traumatische ervaring, praten over verlies en reacties van anderen. We besteden daarbij aandacht aan jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Met behulp van verschillende opdrachten bieden we je de handvatten om meer grip te krijgen op je leven na het doormaken van het verlies.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare door moord of doodslag.

Wat leer je?

- Praten over verlies, traumatische vondst en reacties van anderen
- Omgaan met jouw gedachten, gevoelens en gedrag

**Tijdsindicatie**

5-7 Weken

Thema

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet, schuldgevoel

Type training

Zelfhulp of begeleid

Rouw na suïcide

Over de training

Het verlies van een dierbare is een van de heftigste en meest ingrijpende, negatieve gebeurtenissen in iemands leven. Zeker als iemand overlijdt door zelfdoding. Vragen over waarom en of het te voorkomen was, spelen wellicht in je hoofd. Mogelijk vraag je je af hoe je het leven weer op kunt pakken. deze training helpt je op weg.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare aan zelfdoding (suïcide).

Wat leer je?

- De verschillende fases van het rouwproces
- Praten over verlies, traumatische vondst en reacties van anderen
- Omgaan met jouw gedachten, gevoelens en gedrag

**Tijdsindicatie**

2 - 4 weken

Thema

Pijn, Stress, Vermoeidheid,
Stijve spieren

Type training

Zelfhulp of begeleid

RSI - Preventie

Over de training

In deze training krijg je informatie over de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Je krijgt uitleg over de rouwperiode, met onder andere praten over verlies, traumatische vondst en reacties van anderen; rouw binnen het gezin en we besteden aandacht aan jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Met behulp van verschillende opdrachten bieden we je handvatten om meer grip te krijgen op je leven na het doormaken van zo'n verlies.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor (jong)volwassenen die voor hun werk veel moeten zitten of staan en die de daaruit voortvloeiende lichamelijke klachten willen voorkomen. Deze training kan ook worden ingezet bij mensen die last hebben van beginnende klachten (fase 1: pijn, kramp en/of tintelingen tijdens het werken. Deze klachten verdwijnen wanneer men ontspant).

Wat leer je?

- Meer bewegen tijdens het werk
- Omgaan met te vaak en te veel stress
- Het correct afstellen van tafel en stoel

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Seksuele problemen,
verslaving,

Type training

Zelfhulp of begeleid

Seks- en/of pornoverslaving

Over de training

Veel mensen met een seks- of pornoverslaving schamen zich voor dit gedrag en voelen zich een sukkel of een zwakkeling. Deze gevoelens zijn niet bevorderlijk voor jouw zelfbeeld en zelfvertrouwen. Vaak gaan mensen porno kijken als ze zich niet goed voelen, bijvoorbeeld als ze moe of gestresst zijn of als ze ergens enorm tegenop zien. In dat geval wordt seks of porno ingezet om even een goed gevoel te krijgen. Dat lukt vaak ook wel even, maar porno kijken is geen echte oplossing voor dat akelige gevoel. Het dwangmatig kijken naar porno heeft niets te maken met fijne of verbindende seks; het is vaak een eenzame manier om andere dingen niet te voelen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die problemen ervaren op seksueel gebied en vinden dat ze, ongewild, te veel tijd besteden aan het zoeken naar seks of porno en hier graag iets aan willen veranderen.

Wat leer je?

- Wat je wél kunt doen om het jezelf makkelijker te maken
- Hoe je aandacht kunt hebben voor andere activiteiten
- Het erkennen van je eigen gevoelens
- Investeren in relaties die jij belangrijk vindt

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Seksuele problemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Seksualiteit - Basis programma

Over de training

Vaak lijkt het alsof seks vanzelf gaat, maar dit is niet altijd zo. Het kan zijn dat je bijvoorbeeld helemaal niet opgewonden wordt, vrijen pijn doet of je moeilijk klaar kunt komen. Door goed naar jouw problemen te kijken, kun je onderzoeken hoe seks voor jou weer leuk kan worden.

Voor wie?

Voor iedereen die meer wil weten over seksualiteit en zijn of haar seksleven (weer) leuk wil maken.

Wat leer je?

- Goed praten over seks en jouw wensen
- Omgaan met ongemakken
- Genieten van seks

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Angst, stress,
controleverlies, paniek,
depressie, agressie,
verslaving

Type training

Begeleid

Signaleringsplan

Over de training

De training signaleringsplan is bedoeld om de cliënt inzicht te geven in hoe spanning zich rondom een crisis opbouwt. In de eerste sessie krijgt hij of zij uitleg over het signaleringsplan en het nut ervan. Daarna worden er vaardigheden besproken die kunnen bijdragen aan de stabiliteit van de cliënt. In de derde sessie gaat de cliënt stap voor stap zijn of haar signaleringsplan maken. De training staat in het teken van het maken van een concreet signaleringsplan. Dit wordt gedaan aan de hand van drie verschillende fases: de stabiele fase, de risicofase en de crisisfase.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen die het risico lopen om in een crisis terecht te komen. De training is een aanvulling op lopende behandeltrajecten.

Wat leer je?

- Met behulp van informatie en vragen leert iemand de stabiele, risico en crisisfase beter herkennen
- Iemand denkt na over wat hem of haar helpt
- Signaleringsplan en een crisismeeneemkaart kunnen ook gedownload worden

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

Thema

Slaapproblemen,
vermoeidheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Slaap en shifts

Over de training

Onregelmatige diensten zijn voor veel werknemers de dagelijkse praktijk. Dit komt namelijk voor in vele beroepssectoren, zoals de luchtvaart, gezondheidszorg, horeca en beveiliging. Een verstoord slaapritme door bijvoorbeeld wisseldienst, ploegendienst of nachtdienst, kan soms leiden tot problemen rondom het slapen. In deze training wordt aandacht gegeven aan een verstoord slaapritme door onregelmatige diensten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die met onregelmatige diensten te maken hebben en hierdoor problemen ervaren met slapen. Het is geschreven voor werknemers in verschillende beroepsgroepen en met verschillende leeftijden.

Wat leer je?

- Praktische tips toepassen om een verstoord slaapritme te verbeteren
- Het nut van ontspanning
- De behulpzame werking van beweging

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

Thema

Slechte gewoonten,
nagelbijten, haren trekken,
roken, alcoholgebruik

Type training

Zelfhulp of begeleid

Slechte gewoontes

Over de training

Een ongewenste gewoonte begint vaak in je jeugd of adolescentie. Meestal heeft het gedrag aan het begin een functie gehad. Het kan bijvoorbeeld in een spannende of stressvolle situatie een afleiding zijn geweest. Wanneer het gedrag enigszins de spanning vermindert, houd je de gewoonte vaak in stand. Maar na verloop van tijd verliest het gedrag in veel gevallen zijn voordelige functie en kan het je zelfs in de weg zitten. Gelukkig blijkt uit onderzoek dat aangeleerde gewoontes ook weer afgeleerd kunnen worden!

Voor wie?

Dez training is bedoeld voor mensen met een slechte gewoonte waar ze vanaf willen. Denk aan roken, snoepen, krabben, haar trekken of nagelbijten.

Wat leer je?

- Mindfulnessoefeningen om meer bewust te zijn van het nu
- Praktisch werken aan jouw slechte gewoonte
- Het trainen van je wilskracht

**Tijdsindicatie**

6-10 Weken

Thema

Angst, sociale angst

Type training

Begeleid

Sociale angst

Over de training

Sociale angst kan veel impact hebben op je leven, je bent bang dat anderen negatief of slecht over jou denken. Dit herken je misschien wel. Mensen met sociale angst zijn veel bezig met nadenken over hoe zij zich gedragen, het kan daardoor ontzettend veel energie kosten om ergens heen te gaan. Ontzettend vervelend dus. In deze training ga je hiermee aan de slag.

Voor wie?

Deze training is hoofdzakelijk bedoeld voor volwassenen met sociale angst. Indien er sprake is van middelengebruik bevelen we, vanwege de sedatieve effecten van middelen, aan om eerst hulp te zoeken voor het middelengebruik.

Wat leer je?

- Aandachtstraining en gedragsexperimenten
- Hoe kun je zorgen dat je niet terug valt?

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Onzekerheid,
communicatieproblemen

Type training

Begeleid

Sociale vaardigheden

Kinderen

Over de training

De training begint met een korte introductie. Daarna komen verschillende vaardigheden aan bod die nodig zijn voor het voeren van een gesprekje, zoals kennismaken, luisteren en vragen stellen. Vervolgens krijgt het kind informatie en oefeningen over het herkennen van en omgaan met emoties. Het laatste deel van de training richt zich op het samen spelen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar die technieken willen leren op het gebied van sociale vaardigheden.

Wat leer je?

- Luisteren
- Sorry zeggen
- Emoties
- Zichzelf rustig maken
- Samen spelen

**Tijdsindicatie**

8-12 Weken

Thema

Somatoforme klachten,
lichamelijke klachten, pijn,
chronische pijn

Type training

Begeleid

SOLK/ALK

Over de training

Deze training start met psycho-educatie over somatoforme klachten. In de sessie erna kan iemand onderzoeken hoe het gevolgenmodel en de vicieuze cirkel op hem van toepassing zijn. Vervolgens zal iemand aan de slag gaan met gedachten, waarbij iemand een G-schema kan invullen en gedachten leert uit te dagen. Hierna focust de SOLK behandeling zich op activatie. Iemand stelt een schema op en maakt een leuke activiteitenlijst die hem helpt om actiever te worden. Richting het einde van de training krijgt iemand nog extra tips en oefeningen voor ontspanning en plezier.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor volwassenen die kampen met lichamelijke klachten, waar nog geen medische oorzaak voor is gevonden. Het is ook geschikt voor mensen met (chronische) pijnklachten.

Wat leer je?

- Hoe werkt pijn?
- SOLK behandeling
- Gedachten onderzoeken
- Gewoontegedrag
- Ontspanning & plezier

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Somberheid

Over de training

Somberheid herken je aan een somber, verdrietig of moedeloos gevoel, het verlies van plezier in activiteiten, verminderde concentratie, verlies van energie, moeite met slapen en lusteloosheid. Wanneer jouw somberheid erg lang aanhoudt of een groot effect op jouw leven heeft, waardoor je bijvoorbeeld niet meer goed kunt functioneren op je werk, thuis of bij vrienden, is het verstandig om actief met jouw somberheidsklachten aan de slag te gaan.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, zowel om het te voorkomen als wanneer je al lichte tot matige somberheidsklachten hebt.

Wat leer je?

- Je leert een goede planning te maken om je structuur te geven
- Je gedachtes, gevoelens en gedrag kritisch bekijken
- Denkfouten bij jezelf voorkomen

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Somberheid

Jongeren

Over de training

We zijn allemaal weleens somber of verdrietig; dit hoort bij het leven. Dit kan door verschillende situaties komen. Denk aan je ouders die gaan scheiden, iemand die is overleden waar jij veel van hield of andere lastige situaties. Somberheid is een hele normale reactie op dit soort gebeurtenissen. In het begin is somberheid vaak het ergst. Het wordt later minder. In deze training gaan we je helpen om sneller van je somberheid af te komen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar met een lichte depressie of met somberheidsklachten. De training is bedoeld voor lichte tot matige problematiek en kan ook ter voorkoming van ergere klachten dienen.

Wat leer je?

- Hoe je steun kunt vragen in je omgeving
- Ontspanningsoefeningen doen om tot rust te komen
- Positief denken

**Tijdsindicatie**

1-2 Weken

Thema

Stress, piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Stop keuzestress

Over de training

Deze training is voor (Jong)volwassenen die het moeilijk vinden om een keuze te maken. De training start met psycho-educatie over keuzestress en wat je dan ervaart. Daarna krijg je tips om keuzestress te verminderen. Eén van deze tips is een overwogen keuze maken. Om dit te leren is in de tweede sessie een stappenplan uitgewerkt waarmee je stap voor stap een bewuste keuze leert maken. Hierbij wordt gekeken naar je persoonlijke situatie, je mogelijkheden, wat belangrijk is voor je, voor- en nadelen en de toekomst.

Voor wie?

Deze training is voor (Jong)volwassenen die het moeilijk vinden om een keuze te maken.

Wat leer je?

- Wat kun je tegen keuzestress doen
- Zelf keuzes maken met behulp van een keuzehulp

**Tijdsindicatie**

1-2 Weken

Thema

Impulsief gedrag,
emotieregulatie, sociale
vaardigheden

Type training

Begeleid

Stoplichtmethode

Kinderen

Over de training

In deze training is de stoplichtmethode een hulpmiddel om bepaalde signalen of gedragingen bij een kind te herkennen, zodat deze in de toekomst worden voorkomen. Daarnaast wordt gekeken hoe en wanneer zij hierop in kunnen spelen zodat de spanning vermindert of niet verder toeneemt. Aan de hand van een opdracht wordt een (stressvolle) situatie in kaart gebracht aan de hand van de drie fasen, welke wordt uitgedrukt in de drie kleuren van een stoplicht.

Voor wie?

De training is geschreven voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar, die meer controle willen krijgen op hun gedrag. De stoplichtmethode is een hulpmiddel voor kinderen en jongeren om signalen te leren herkennen.

Wat leer je?

- Stoplicht

**Tijdsindicatie**

4-10 Weken

Thema

Roken, slechte gewoontes

Type training

Zelfhulp of begeleid

Stoppen met roken

Over de training

In deze training wordt in verschillende stappen gewerkt aan het vergroten van de motivatie en het stoppen met roken. Iemand begint met het registreren van het rookgedrag. Daarna is er aandacht voor motivatie. Aan de hand van een voor- en nadelenbalans onderzoekt iemand waarom hij of zij wil stoppen met roken. Daarnaast is er aandacht voor wat een tabaksverslaving is, hoe deze ontstaat, wat de gevolgen zijn en welke ontwenningsverschijnselen kunnen optreden tijdens het stoppen. Sessie drie richt zich op het stoppen. Na deze sessie heeft iemand inzicht in zijn of haar rookgewoontes, risicosituaties en helpende en niet-helpende gedachten. Er worden handvatten gegeven om met trek om te gaan en het belang van het zoeken van sociale steun wordt toegelicht. De vierde en laatste sessie gaat over volhouden. Hierin stelt iemand een terugvalpreventieplan op en wordt aandacht besteed aan een gezonde leefstijl en de doelen die iemand heeft gesteld aan het begin van de training.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die willen stoppen met roken en die gemotiveerd zijn om te stoppen en zich hierop aan het voorbereiden zijn.

Wat leer je?

- Verslaving
- Jouw gewoontes
- Bewustwording
- Helpende gedachten
- Sociale steun

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Studieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Strategie om te leren

Over de training

Een training die voor iedere student nuttig is! Deze training biedt studenten een strategie om te leren. De student gaat aan de slag met het mysterie van het brein; waarom onthoud je sommige dingen wel en sommige dingen niet? Wat is de beste manier om studiestof op te slaan? Het doel van de training is studenten bewuster te maken van het eigen leerproces. Door gebruik te maken van een actieve studiehouding met passende leerstrategieën kan informatie makkelijker opgenomen, onthouden en opgehaald worden bij bijvoorbeeld een tentamen, maar ook in de verdere carrière.

Voor wie?

De training is bedoeld voor studenten die moeite hebben met studeren, of hun studievaardigheden willen verbeteren. Deze training is voor zowel HBO als WO inzetbaar.

Wat leer je?

- Je leert over leerprocessen en de werking van het geheugen.
- Je leert hoe je leerstrategieën kan toepassen, zodat makkelijker en sneller kennis opgeslagen en opgehaald kan worden. Ook voor de lange termijn.
- Je leert welke vaardigheden je nog meer kan verbeteren om alles uit je studie te halen, zoals lees- en schrijfvaardigheden, maar ook focus en planning.

**Tijdsindicatie**

2-9 Weken

Thema

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels, Duits

StressLes

Over de training

StressLes is een laagdrempelig programma en is bedoeld voor iedereen die af en toe of vaker last heeft van stress. Je krijgt uitleg over stress en praktische tips om stress (weer) de baas te worden.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor iedereen die last heeft van lichte of zwaardere stressklachten. De training kan dus ook preventief worden gevolgd, zodat je de signalen van stress leert herkennen en voorkomt dat klachten erger worden.

Wat leer je?

- De invloed van voeding, slapen en bewegen op jouw stress
- Op tijd om hulp vragen in tijden van stress
- Prioriteiten stellen en ontspannen

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Te snel klaarkomen,
seksuele problemen,
seksualiteit

Type training

Zelfhulp of begeleid

Te snel klaarkomen

Jongvolwassenen

Over de training

De training start met psycho-educatie over het orgasme en wat te snel klaarkomen is. Een belangrijk accent ligt op normaliseren. Hierin is er ook aandacht voor het bespreekbaar maken van het probleem, omdat dit vaak een belangrijke rol speelt in het verlagen van de spanning. Ook worden er diverse oorzaken besproken. Vervolgens zijn er oefeningen in het herkennen van het 'point of no return', het uitstellen van het orgasme, de knijptechniek en het ontspannen van de bekkenbodem. Ook bevat de training twee oefeningen die iemand samen met zijn partner kan doen. In de laatste sessie worden er tips gegeven en wordt er teruggeblikt op de training.

Voor wie?

De training is gericht op jonge mannen tot 25 jaar die problemen ervaren met te snel klaarkomen.

Wat leer je?

- Te snel klaarkomen
- Mythes
- Wat kun je doen?
- Praten met je partner
- Variaties in seksstandjes

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Te veel social media

Over de training

De training start met informatie over wat te veel telefoon gebruik is en welke klachten je dan ervaart. Daarna ga je aan de slag met het verminderen van je telefoongebruik. Thema's als FOMO, slapen en zelfvertrouwen komen aan bod. Je gaat stilstaan bij wat echt is en wat niet echt is op social media.

Voor wie?

Deze training is voor volwassenen en jong-volwassenen die klachten ervaren vanwege hun social media gebruik.

Wat leer je?

- Wanneer is het te veel?
- Digitale detox en afspraken
- FOMO
- Slecht slapen
- Zelfvertrouwen

**Tijdsindicatie**

1-2 Weken

Thema

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Type training

Begeleid

Terugvalpreventie

Over de training

Je hebt een tijd aan jezelf gewerkt via trainingen of bent misschien een tijdje in behandeling geweest. Nu ben je aan het einde gekomen van jouw behandeling: wat goed dat je hebt doorgezet! Je hebt hard gewerkt om jezelf weer op de rit te krijgen. Deze training helpt je om alle dingen die je hebt geleerd niet te vergeten. Zo zorg je ervoor dat de kans op een terugval minimaal blijft.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen en jongvolwassenen die graag handvatten willen om met terugval om te kunnen gaan of dit willen voorkomen.

Wat leer je?

- Signalen bij jezelf op tijd herkennen
- Welke acties je moet ondernemen om jezelf te beschermen

**Tijdsindicatie**

3-9 Weken

Thema

Onzekerheid,
eenzaamheid, somberheid,
perfectionisme

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Veerkracht

Over de training

Veerkracht gaat over het vermogen dat je hebt om te herstellen als je te maken hebt gehad met een stressvolle of verdrietige gebeurtenis. In deze training leer je meer over wat veerkracht is en ga je aan de slag met het vergroten van jouw veerkracht.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die beter voorbereid willen zijn op een tegenslag en sneller willen herstellen van een vervelende of verdrietige gebeurtenis. Het is ook geschikt voor mensen die kampen met een (chronische) ziekte.

Wat leer je?

- Hoe je jouw zelfvertrouwen kunt vergroten
- Verbinding zoeken met anderen die jou kunnen steunen
- Positief en optimistisch blijven

**Tijdsindicatie**

4 - 6 weken

Thema

Verlies, Rouw,
eenzaamheid, somberheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Verlies

Over de training

Ouders willen hun kind zo begeleiden dat ze hun kind bieden wat het nodig heeft om te groeien. Ieder moment in de ontwikkeling is dat weer net een beetje anders. In de ene fase heeft een kind steun nodig en een andere keer een meer sturende aanpak. Soms gaat de opvoeding niet zoals ouders willen weten ze niet meer wat werkt, met onzekerheid, spanning en twijfels tot gevolg. Dit programma helpt ouders in zes stappen het inzicht in zichzelf als opvoeder te vergroten. Het maakt helder wat belangrijk en nodig is voor hun kind en de opvoedsituatie. Het maakt duidelijk hoe zij als ouder willen zijn. Ze leren gedrag te beïnvloeden, zodat ze flexibeler om kunnen gaan met uitdagende opvoedsituaties. Hierdoor kunnen ze reageren zoals ze zouden willen en op een manier die het kind nodig heeft.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen die iets zijn verloren en daar moeite mee hebben, omdat ze bijvoorbeeld in de samenleving niet de ruimte krijgen om te rouwen.

Wat leer je?

- Praktische tips om in het dagelijks leven om te gaan met je verdriet
- Het doorlopen van het rouwproces op een manier die je helpt
- Het aanvaarden van het verlies
- Ontspannen in moeilijke tijden

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Negatief zelfbeeld, angst, somberheid, stress

Type training

Begeleid

Zelfbeeld

Kinderen

Over de training

Deze training start met psycho-educatie over zelfbeeld. In de volgende sessie onderzoekt de cliënt zijn zelfbeeld: hoe is het ontstaan en is er sprake van selectief geheugen. Tevens stelt de cliënt doelen op. Sessie drie besteedt aandacht aan negatieve gedachten en reikt handvatten aan deze uit te dagen. Er is ook aandacht voor de kritische stem. De sessie hierna richt zich op de samenhang tussen de gedachten en het gevoel van de cliënt. Er wordt aandacht besteed aan succeservaringen en positiviteit en de cliënt kan een filmpje bekijken van Brene Brown. Sessie vijf focust zich op positiviteit, met o.a. positieve verbalisatie, powerposing en een positief zelfportret. Ter afsluiting evalueert de cliënt hoe de voortgang is gegaan van zijn vooraf gestelde doelen.

Voor wie?

De training is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die een positiever zelfbeeld willen ontwikkelen.

Wat leer je?

- Ontstaan van zelfbeeld
- Jouw zelfbeeld
- Gedachten
- Gevoel en gedrag
- Het beste uit jezelf halen

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Negatief zelfbeeld, angst, somberheid, stress.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Zelfbeeld

Ouders

Over de training

In de training krijgen ouders informatie en tips om het zelfbeeld van hun kind te kunnen versterken. De training begint met uitleg over een negatief zelfbeeld. Hierna denkt de ouder na over doelen die hij of zij wil bereiken en de sterke kanten zijn of haar kind. Met behulp van informatie en voorbeelden leer de ouder herkennen hoe een laag zelfbeeld ontstaat. Vervolgens krijgt de ouder verschillende tips en adviezen voor het ondersteunen van het kind en het stimuleren van een meer realistisch en positiever beeld van zichzelf. Helpende gedachten, belonen en emoties staan hierin centraal.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar met een negatief zelfbeeld.

Wat leer je?

- Sterke kanten
- Negatieve lades
- Patronen doorbreken
- Ondersteunen
- Praten over emoties

**Tijdsindicatie**

8 Weken

Thema

Te streng voor zichzelf,
somberheid, stress

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf

Over de training

De betekenis van zelfcompassie is dat mensen warm en begripvol zijn tegen zichzelf wanneer het even moeilijk gaat. Het kan ook zijn dat op deze momenten de interne criticus opstaat of dat de gevoelens genegeerd worden. Na deze training gaan (jong)volwassenen met meer zelfcompassie door het leven.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor (jong)volwassenen die erg streng zijn voor zichzelf.

Wat leer je?

- Kijken naar eigen zelfcompassie
- Meditatie toe kunnen passen
- Hoe om te gaan met het innerlijke conflict

**Tijdsindicatie**

4-5 Weken

Thema

Studieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Zelfmanagement voor studenten

Over de training

Met de Zelfmanagement voor studenten training leer je hoe je meer controle over je eigen gedrag kan krijgen en hoe je jouw studiemomenten kan afstemmen naar jouw voorkeuren. Dit is namelijk niet altijd vanzelfsprekend. Want waarom lukt het soms wel om je ergens toe te zetten, en verzand je een andere keer in het kijken naar Youtube filmpjes? Studenten weten vaak wel hoe de tijd het best besteed kan worden, maar toch lukt dat niet altijd. Met deze speciaal voor studenten geschreven training krijg je inzicht in je eigen gedrag en kom je erachter wat je kunt doen om dit te veranderen. Je leert jezelf te motiveren en aan het werk te zetten op momenten dat jij dat wilt, maar weet ook wat je moet doen als het gewoon niet lukt: je planning aanpassen!

Voor wie?

De training is bedoeld voor studenten die hun zelfmanagementvaardigheden willen verbeteren. Heb je bijvoorbeeld moeite om je aan je planning te houden, raak je snel afgeleid, of voel je je vaak schuldig omdat je te weinig hebt gedaan? Dan kan deze training helpen.

Wat leer je?

- Je weet deze op een goede manier toe te passen.
- Je leert over de onderliggende oorzaken van je eigen gedrag.
- Je leert invloed uitoefenen op deze onderliggende oorzaken om zo makkelijker je eigen gedrag te veranderen.



www.gezondeboel.nl