

2024 WEBINARS

mentale gezondheid

Alle webinars zijn gratis en anoniem te volgen.
Meer informatie en aanmelden: preventie@propersona.nl

15 februari 19.30 uur
minder piekeren

Wat kunt u doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.

Zorgen voor een ander is zorgen voor jezelf. Hoe houd je de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

28 februari 19.30 uur
zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

19 maart 19.30 uur
geluk is ook niet alles

Hoe kun je een voluit leven leiden en alle emoties omarmen? Over acceptatie, omgaan met verdriet en het leven naar je waarden.

Hoe geef je op duidelijke en respectvolle wijze je grens aan? Over het aanvoelen en aangeven van grenzen.

16 april 19.30 uur
grenzen stellen

14 mei 19.30 uur
omgaan met stress

Hoe ga je om met stress? Over je draagkracht en draaglast, prioriteiten stellen en verwachtingen bijstellen.

Hoe ga je om met verdriet en verlies? Van jezelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zeg je wel en wat juist niet?

18 juni 19.30 uur
troost in moeilijke tijden

10 september 19.30 uur
zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

Zorgen voor een ander is zorgen voor jezelf. Hoe houd je als naaste de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

Wat kunt u doen om uw slaappatroon te beïnvloeden? Over slaapproblemen, uw slaapcyclus en adviezen om een goede slaap te bevorderen.

10 oktober 19.30 uur
beter slapen

14 november 19.30 uur
minder piekeren

Wat kunt u doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.

Hoe ga je om met verdriet en verlies? Van jezelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zeg je wel en wat juist niet?

10 december 19.30 uur
troost in moeilijke tijden