

2024 *Pro Persona* Connect WEBINARS mentale gezondheid

Deelname is gratis. Tijdens de webinars bent u anoniem.
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.

19 maart 19.30 uur geluk is ook niet alles

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

14 mei 19.30 uur omgaan met stress

Hoe gaat u om met stress? Over uw draagkracht en draaglast, prioriteiten stellen en verwachtingen bijstellen.

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

Zorgen voor een ander is zorgen voor uzelf. Hoe houdt u de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

14 november 19.30 uur minder piekeren

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

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

Zorgen voor een ander is zorgen voor uzelf. Hoe houdt u de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

16 april 19.30 uur grenzen stellen

Hoe geeft u op duidelijke en respectvolle wijze uw grens aan? Over het aanvoelen en aangeven van grenzen.

18 juni 19.30 uur troost in moeilijke tijden

Hoe gaat u om met verdriet en verlies? Van uzelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zegt u wel en wat juist niet?

10 oktober 19.30 uur beter slapen

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

10 december 19.30 uur troost in moeilijke tijden

Hoe gaat u om met verdriet en verlies? Van uzelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zegt u wel en wat juist niet?