

Webinar mentaal fit na corona: Beter omgaan met gedachten

Voor iedereen die woont of werkt in Rotterdam en wil leren wat kan helpen je mentale weerbaarheid te verhogen

Heb jij in coronatijd last van stress, onzekerheid, angst of somberheid? Gedachten spelen een grote rol bij hoe we ons voelen. Bewust of onbewust, we hebben ze allemaal. Wil jij leren wat jou kan helpen als je niet zo lekker in je vel zit?

In dit webinar spreken twee psychologen over:

- > Mentale weerbaarheid
- > Omgaan met gedachten, basisprincipes vanuit:
 1. cognitieve gedragstherapie
 2. acceptance and commitment therapy
- > Praktische tips en oefeningen
- > Welke hulpopties er zijn



Dit Webinar wordt mogelijk gemaakt door Gemeente Rotterdam

Wanneer?

Maandag 20 december
van 19:30 tot 20:30 uur

Mentaal fit na corona

Meer over de campagne:
www.indigowest.nl/vraag-hulp/mentaal-fit-na-corona



Aanmelden en informatie

Deelname is gratis. Na aanmelding ontvang je een ZOOM-link. Hiermee kun je het Webinar live bekijken en vragen stellen via de chat. Anderen kunnen je hierbij niet zien. Kun je er 20 december niet bij zijn, maar wil je het Webinar toch zien? Dan kun je het, na aanmelding, later terugkijken.

Meld je nu aan via onderstaande link:

https://parnassiagroep-nl.zoom.us/webinar/register/WN_ol61SY4qSleNcyO7HhBQfA