

# WORKSHOPS

(voor volwassenen)

Januari – maart 2023  
Lijnbaan 4 Den Haag



## > Communicatie

Maandag 9 januari 2023  
9.30-11.30 uur

## > Meer zelfvertrouwen

Maandag 9 januari 2023  
13.00-15.00 uur

## > Assertiviteit

Maandag 16 januari 2023  
10.00-12.00 uur

## > Geen paniek

Donderdag 26 januari 2023  
12.30-14.30 uur

## > Ontspanningstechnieken

Woensdag 1 februari 2023  
9.30-11.30 uur

## > Mindfulness

Woensdag 15 februari 2023  
10.30-12.30 uur

## > Zorgen voor een naaste...

Maandag 20 februari 2023  
15.30-17.30 uur

## > Lekker slapen

Donderdag 23 februari 2023  
14.00-16.00 uur

## > Meer regie

Donderdag 9 maart 2023  
11.00-13.00 uur

## > Omgaan met stress

Woensdag 15 maart 2023  
10.30-12.30 uur

## Betere communicatie leidt tot betere relaties

Contacten met anderen zijn belangrijk voor je welzijn en geluk. In deze workshop staan we stil bij wat je zegt én bij wat je uitstraalt.

## Hoe kijk ik beter naar mezelf?

Werk aan je zelfvertrouwen, leer op een andere manier naar jezelf te kijken waardoor je je uiteindelijk beter gaat voelen.

## Hoe zeg ik wat ik wil?

Leer hoe je beter voor jezelf op kunt komen door je mening te geven en je grenzen te stellen met respect voor de ander én jezelf.

## Hoe zorg ik dat ik rustig blijf?

Leer wat panieklachten zijn, hoe ze kunnen ontstaan en hoe je er mee om kunt gaan.

## Hoe kan ik mezelf beter ontspannen?

Leer wat het effect is van spanning en ontspanning op je lichaam en oefen met verschillende ontspanningstechnieken.

## Leven in het hier en nu

Train je aandacht en leer meer in het hier en nu te zijn zonder oordeel. Maak kennis met deze methode.

## ...met een psychisch en/of verslavingsprobleem

Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen als iemand in jouw omgeving (partner, kind, familielid of andere naaste) jouw zorg nodig heeft?

## Wat als lekker slapen niet lukt?

Leer waarom je slaapedrag is zoals het is en hoor wat je kunt doen om een betere nachtrust te krijgen.

## Hoe pak ik aan wat ik wil?

Weten wat je wilt en ervoor gaan, maar... hoe doe je dat? Er worden handvatten aangereikt om je doelen beter te bereiken..

## Hoe zorg ik voor een goede balans?

Altijd maar gehaast en geen tijd voor jezelf? Maak kennis met een aantal manieren van omgaan met stress.

## Aanmelden en info

Neem hiervoor contact op met het secretariaat van Indigo Preventie (zie de contactgegevens hieronder), kijk op onze website of scan de QR-code voor ons totaaloverzicht. Deelname is kosteloos.

