

WORKSHOPS

(voor volwassenen)

September en oktober 2022

Lijnbaan 4 Den Haag

> Vrienden maken

Maandag 2 september 2022
10.00-12.00 uur

> Communicatie

Maandag 5 september 2022
10.15-12.15 uur

> Zorgen voor een naaste...

Donderdag 15 september 2022
18.30-20.30 uur

> Ontspanningstechnieken

Maandag 19 september 2022
14.00-16.00 uur

> Positief denken

Vrijdag 30 september 2022
13.00-15.00 uur

> Lekker slapen

Maandag 3 oktober 2022
14.30-16.30 uur

> Meer regie

Dinsdag 11 oktober 2022
13.00-15.00 uur

> Meer zelfvertrouwen

Donderdag 20 oktober 2022
18.30-20.30 uur

> Voluit leven

Maandag 24 oktober 2022
10.30-12.30 uur

> Stoppen met piekeren

Donderdag 27 oktober 2022
11.00-13.00 uur

Contacten aangaan en onderhouden

Wissel ideeën over vriendschap uit met andere deelnemers en probeer een aantal 'contact-maken' technieken uit.

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.

...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?

Hoe kan ik mezelf beter ontspannen?

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

Hoe kan ik positiever denken?

Krijg inzicht in wat het effect is van positief denken en leer hoe je meer de nadruk kunt leggen op het positieve in je leven.

Wat als lekker slapen niet lukt?

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

Hoe pak ik aan 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 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.

Wat vind ik nu écht belangrijk in mijn leven?

Leer hoe je anders om kunt gaan met spanning, stress en verdriet. Wat gaat er in je om en wat vind je echt belangrijk in je leven?

Maak het niet erger dan het is

Krijg inzicht in de relatie tussen gedachten, emoties en gedrag en leer hoe je meer grip kunt krijgen op je gedachten.

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.

