

Mentale veerkracht

online trainingen voor jongeren van 18-27 jaar

Heb jij ook wel eens last van stress, piekeren of slaapproblemen? Juist in deze periode zal lekker in je vel zitten niet altijd vanzelf gaan. Mogelijk is een online training iets voor jou!

1. Beter slapen

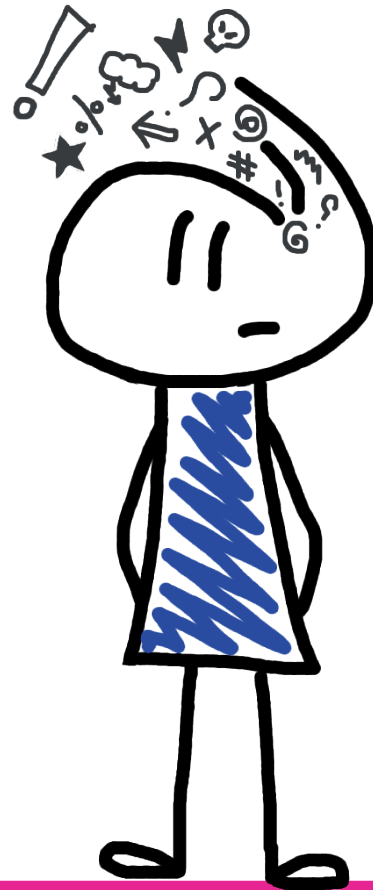
We hebben allemaal slaap nodig, maar wat als dat nou niet lukt? Je bent niet de enige! Eén derde van de volwassenen in Nederland geeft aan wel eens slaapproblemen te hebben. Wil jij leren wat jou kan helpen beter te slapen? In deze training leer je waarom jouw slaapgedrag is zoals het is en wat je kunt doen om je slaap positief te beïnvloeden.

2. Minder stress

Heb jij wel eens last van stress? Wil jij leren die stressklachten aan te pakken? In deze training leer je technieken om jouw stress te verminderen. Bijvoorbeeld door beter te ontspannen, op een andere manier te denken en in kaart te brengen waar jij energie van krijgt.

3. Minder piekeren

Piekeren, we doen het allemaal wel eens. Maar wat nou als je het niet meer kunt stoppen? In deze training leer je technieken om minder te piekeren en op een positieve manier te denken.



Wanneer?

1. Beter Slapen

Zes online bijeenkomsten. 10 juni t/m 15 juli.
Op donderdagmiddag van 16.30 tot 18.00 uur

2. Minder stress

Vier online bijeenkomsten. 7 juli t/m 28 juli.
Op woensdagmiddag van 16.30 tot 18.00 uur

3. Minder Piekeren

Vier online bijeenkomsten. 28 juni t/m 19 juli.
Op maandagmiddag van 16.30 tot 18.00 uur

Kun je bovenstaande data en tijden niet? Geef je toch op! Mogelijk organiseren we extra trainingen.

Aanmelden en informatie

Indigo preventie

T 088 357 17 00

E preventie@indigorijsmond.nl

Deelname is kosteloos.