

Workshops

Januari – juni 2019 | Zoetermeer, Palenstein

‘Ik besluit anders te doen’

Van januari t/m juni 2019 bieden wij maandelijks een workshop (18+) aan met verschillende gezondheidsthema's om te werken aan je mentale weerbaarheid.

	Omgaan met stress	Maandag 21 januari	9.15-11.15 uur
	Je krijgt inzicht in wat (on)gezonde stress is, wat het met je doet, hoe je er zelf mee omgaat en wat je nog meer kunt doen om in balans te blijven.		
	Vriendschap	Maandag 11 februari	9.15-11.15 uur
	Je leert wat je opvattingen, wensen en grenzen zijn m.b.t. vriendschap. Je leert wat belangrijk is bij communicatie en je leert (hoe) actief te worden.		
	Beter slapen	Maandag 18 maart	9.15-11.15 uur
	Het gebruik van slaappillen, alcohol en andere middelen lossen het probleem ónder het slaapprobleem niet op. In deze workshop leer je waarom je slaapedrag is zoals het is en wat je kunt doen om een betere nachtrust te krijgen.		
	Opkomen voor jezelf	Maandag 15 april	9.15-11.15 uur
	Je leert hoe je op een assertieve manier kunt opkomen voor jezelf, hoe je beter kunt zeggen wat je wilt zeggen en hoe je je mening kunt geven.		
	Minder piekeren	Maandag 20 mei	9.15-11.15 uur
	Je krijgt inzicht in hoe gedachten, emoties en gedrag met elkaar samenhangen en je leert hoe je negatieve gedachten kunt doorbreken.		
	Omgaan met diversiteit	Maandag 3 juni	9.15-11.15 uur
	Hoe ga jij om met andere meningen, normen en overtuigingen? Is het een helpende manier? In deze workshop ga je hierover in gesprek.		
	Leven in het hier en nu	Maandag 24 juni	9.15-11.15 uur
	Hang je teveel in het verleden of ben je continu bezig met beren op de weg zien? In deze workshop ga je stilstaan bij wat je hebt en wat je belangrijk vindt.		

Locatie: PiëzoCentrum 'Palenstein', Rakkersveld 253, 2722 BN Zoetermeer

Aanmelding: Via PiëzoCentrum 'Palenstein', Christine Advokaat, 079-8887770