

GRATIS PREVENTIE TRAININGEN

voor 18 jaar en ouder

September - december 2023 - Purmerend

> Stoppen met piekeren

- Dinsdag 5, 12, 19, 26 september en 3 oktober 2023
14.00-16.00 uur
Waterlandhuis, Waterlandlaan 81, 1441 RS Purmerend
- Dinsdag 14, 21, 28 november en 5, 12 december
14.00-16.00 uur
Wijkplein Where, Triton 73, 1443 BM Purmerend

Maak het niet erger dan het is

Tijdens de training leer je hoe je anders om kunt gaan met voor jou lastige situaties. Je leert hoe gedachten, emoties en gedrag met elkaar samenhangen. Ook leer je hoe je negatieve gedachten kunt doorbreken als je teveel piekert.

> Omgaan met stress

- Woensdag 6, 13, 20, 27 september en 4 oktober
10.00-12.00 uur
Waterlandhuis, Waterlandlaan 81, 1441 RS Purmerend

Hoe zorg ik voor een goede balans?

Tijdens de training leer je wat (on)gezonde stress is en wat dit met je kan doen. Je krijgt inzicht in jouw stress-signalen en hoe je er nu mee omgaat. Daarnaast leer je hoe je op verschillende manieren om kunt gaan met stress en je gaat oefenen met een aantal ontspanningsoefeningen.

> Assertiviteit

- Dinsdag 17, 24, 31 oktober en 7, 14 november 2023
10.00-12.00 uur
Buurtcentrum Heel Europa, Genuahaven 52
1448 KK Purmerend

Hoe zeg ik wat ik wil?

Deze training is bedoeld voor iedereen die het lastig vindt om 'nee' te zeggen, het moeilijk vindt om grenzen aan te geven en in conflicten steeds het onderspit delft. In de training leer je hoe je je mening kunt geven op een manier waarbij je anderen in hun waarde laat. Door beter op te komen voor jezelf, kunnen gevoelens van somberheid, schuld en minderwaardigheid worden voorkomen.

> Beter slapen

- Vrijdag 27 oktober, 3, 10 en 24 november 2023
15.30-17.30 uur
Waterlandhuis, Waterlandlaan 81, 1441 RS Purmerend

Wat als lekker slapen niet lukt?

Tijdens de training krijg je inzicht in de kwaliteit en kwantiteit van je eigen slaap. Je wordt bewust van de factoren die je slaap negatief beïnvloeden en ben je in staat er anders mee om te gaan. Daarnaast leer je vaardigheden om je slaap positief te beïnvloeden.

> MHFA Mental Health First Aid

- Maandag 13, 20, 27 november en 4 december 2023
13.30-16.30 uur
Buurtcentrum Heel Europa, Genuahaven 52
1448 KK Purmerend

Eerste hulp bij psychische problemen

In deze cursus wordt aandacht besteed aan de meest voorkomende psychische aandoeningen en de crisissituaties die hiermee gepaard kunnen gaan: depressie, angst, psychose en middelenmisbruik.

Na het volgen van de cursus

- begrijp je meer over de factoren die een grote impact hebben op psychische gezondheid
- heb je vaardigheden geleerd die je in het dagelijkse leven kunt gebruiken zoals het herkennen van signalen en symptomen van psychische problemen
- weet je dat je mensen naar de juiste hulp kunt verwijzen
- weet je wat je moet doen als iemand in een crisis verkeert.

> Meer zelfvertrouwen

- Woensdag 15, 22, 29 november en 6, 12 december 2023
14.00-16.00 uur
Wijkplein Where, Triton 73, 1443 BM Purmerend

Hoe kijk ik beter naar mijn zelf?

Tijdens de training leer je hoe je zelfbeeld van invloed is op je zelfvertrouwen. Je leert ook dat je lichaamshouding een eerste indruk kan beïnvloeden. Aan het einde van deze training weet je positieve en negatieve eigenschappen te benoemen en anders te omschrijven.

Aanmelden en info

Neem hiervoor contact op met het secretariaat van Indigo Preventie (zie de contactgegevens hieronder). Scan de QR-code voor onze website of ga naar www.indigowest.nl/cursussen. Deelname is kosteloos.

