

# webinars mentale gezondheid 2025



## Goede voornemens volhouden

9 januari / 19.30 - 20.45 uur

Hoe kun je goede voornemens omzetten in gezonde gewoontes? Over realistische doelen, valkuilen vermijden en prioriteiten stellen.

## Beter slapen

11 februari 2025 / 19.30 - 20.45 uur

Wat kun je doen om je slaappatroon te beïnvloeden? Over slaapproblemen, je slaapcyclus en adviezen om een goede slaap te bevorderen.

## Meer rust, minder moeten

20 februari / 19.30 - 20.45 uur

Ook altijd zo druk en weinig tijd om te ontspannen? Ontdek wat echt belangrijk voor je is en hoe je de druk om alle ballen hoog te houden kunt verlagen.

## Minder piekeren

7 maart / 10.00 - 11.15 uur

Wat kun je doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.

## Grenzen stellen

8 mei / 19.30 - 20.45 uur

Hoe geef je op duidelijke en respectvolle wijze je grens aan? Over het aanvoelen en aangeven van grenzen.

## Zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

12 juni / 19.30 - 20.45 uur

Zorgen voor een ander is zorgen voor jezelf. Hoe houd je de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

## Praktische informatie

- ✓ Alle webinars zijn **gratis**
- ✓ Tijdens het webinar ben je **anoniem**
- ✓ Je kunt vragen stellen via de chat
- ✓ Aanmelden via:  
[preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)  
[propersona.nl/preventie](https://propersona.nl/preventie)

