

webinars mentale gezondheid 2026



Grenzen stellen

13 maart 2026 / 10.00 – 11.15 uur

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

Meer rust, minder moeten

7 april 2026 / 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.

Zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

7 mei 2026 / 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?

Geluk is ook niet alles

19 mei 2026 / 19.30 – 20.45 uur

Het leven gaat gepaard met tegenslagen en verdriet. Accepteren dat het leven twee kanten heeft leidt tot psychologische flexibiliteit. Leer je te richten op wat je kunt beïnvloeden en wat waardevol is voor jou.

Minder piekeren

19 juni 2026 / 10.00 – 11.15 uur

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



Praktische informatie

- ✓ Alle webinars zijn **gratis**
- ✓ Tijdens het webinar ben je **anoniem**
- ✓ Je kunt vragen stellen via de chat
- ✓ Kun je niet? Meld je toch aan. Achteraf krijg je een terugkijlink.
- ✓ Aanmelden via de QR-code of onze website propersona.nl/preventie