

E-health leefstijlcoaching bij Vitalmindz

Werkstress (burn-out)

Dit programma is bedoeld voor mensen die overspanningsklachten en/of een burn-out hebben. Het programma sluit voornamelijk aan bij mensen die zijn uitgevallen op werk, aangezien een aantal stappen zich hier op richten, maar dit is niet noodzakelijk.

Inhoud

Het programma start met psycho-educatie over klachten passende bij overspanning of burn-out. Er wordt aandacht besteed aan het herstelproces, persoonlijke eigenschappen die bijdragen en het ontwikkelen van vaardigheden. Vervolgens ga je gefaseerd werken richting duurzaam herstel.

Angst en paniek

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die zich in extreme mate zorgen maken, overmatig piekeren en veel angst ervaren over alledaagse zaken. Het doel van de dit programma is dat je controle krijgt over jouw angsten en zorgen.

Inhoud

Het programma behandelt meerdere onderwerpen die relevant zijn bij de behandeling van gegeneraliseerde angst. Denk aan inzicht in het gepieker en het uitdagen van angstige gedachten. In elke sessie krijg je informatie, lees je oefeningen en ga je aan de slag met één of meerdere oefening(en). Aan het eind van het programma heb je minder angstige gevoelens en heb je het gepieker beter onder controle. Ook heb je vaardigheden aangeleerd om lastige situaties in de toekomst het hoofd te kunnen bieden.

Depressie

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een lichte tot matige depressie of met depressieve klachten.

Inhoud

De eerste sessie van dit programma bestaat uit psycho-educatie over depressie en is er aandacht voor positiviteit. Daarna wordt er uitleg gegeven over het belang van o.a. een dag structuur en zelfzorg en hoe je hiervoor zorgt. Tevens wordt er gefaseerd gewerkt richting het effectief omgaan met een depressie.

Stop met piekeren

Dit programma is bedoeld voor mensen die vaardigheden nodig hebben om minder te piekeren. Piekeren is iets wat bij het leven hoort, waardoor 'nooit meer piekeren' niet realistisch is. Je kunt wel leren om minder te piekeren en effectief om te gaan met je gedachten.

Inhoud

Het programma gaat in op bewustwording over jouw gepieker. Zodra je beter bewust bent van jouw gepieker, en de momenten waarop dit gebeurt, is het tijd om tot actie over te gaan. Allereerst met een aantal handige oefeningen. Je krijgt inzicht in denkpatronen en hoe je hier verandering in brengt om effectiever om te gaan met gedachten.

Opkomen voor jezelf

Dit programma is bedoeld voor mensen die het lastig vinden om stil te staan bij hun behoeften en hun grenzen (h)erkennen en aangeven.

Inhoud

Het programma bestaat uit oefensituaties en handvatten waarmee je stapsgewijs leert om je assertief te gedragen. Assertief gedrag is het opkomen voor je eigen mening en aangeven wat je voelt. Je leert op een bepaalde manier te communiceren dat voor beide partijen duidelijkheid creëert. Daarbij maak je kenbaar waar jouw grenzen liggen met respect voor de grenzen van de ander.

Zelfbeeld

Het programma is ontwikkeld voor mensen die last hebben van een laag zelfbeeld.

Inhoud

Het programma bestaat uit psycho-educatie over het ontstaan negatief zelfbeeld. Vervolgens reflecteer je op jouw zelfbeeld, en wat je graag wil bereiken op het gebied van zelfbeeld. Je krijgt handvatten om aan deze doelen te werken, en te werken richting een positief zelfbeeld. Dit doe je door stil te staan bij jouw gedachten, gedrag en gevoel en hoe je hier verandering in brengt.

Bewegen

Het programma is ontwikkeld voor mensen die meer willen bewegen en op zoek zijn naar handvatten om dit op te kunnen pakken.

Inhoud

Dit programma bestaat uit verschillende lifestyle- en sportinterventies. Je krijgt eerst informatie over beweegerichtlijnen. Vervolgens ga je aan de slag met het opstellen van jouw beweegdoelen. In het programma word je meegenomen in het beginnen aan bewegen, intensief sporten en de combinatie van bewegen en werk. Mogelijke uitdagingen in dit proces en hoe je hiermee om gaat, komen ook aan bod.

Geldzorgen

Het programma is bedoeld voor mensen die moeite hebben met gezond omgaan met geld of die in een situatie terecht zijn gekomen waardoor er geldzorgen zijn ontstaan.

Inhoud

Dit programma biedt handvatten aan om meer zicht en controle te hebben op jouw financiën. Allereerst sta je stil bij jouw kwaliteiten en vaardigheden en hoe je deze inzet om jouw financiën te managen. Vervolgens komen oefeningen aan bod die jouw inzicht geven in jouw situatie en hoe je geld kunt (be)sparen. Uitdagingen rondom het managen van je financiën en hoe je hiermee om gaat, komen ook aan bod.

Mantelzorg

Dit programma is bedoeld voor mantelzorgers die hulp bieden aan iemand uit zijn of haar directe omgeving.

Inhoud

Het programma bestaat uit losse interventies om jou mee te nemen in zaken waar jij rekening mee kunt houden bij het mantelzorgen. Onderwerpen die aan bod komen zijn praktische zaken, voor jezelf (blijven) zorgen en aandacht voor emoties en gedachten.

Mindfulness

Dit programma is bedoeld voor mensen die meer mindful in het leven willen staan. Mindful betekent "in het hier en nu" leven. De onderliggende problematiek kan variëren.

Inhoud

Het programma is opgedeeld in zes sessies (één voor elke week). Ten eerste wordt de automatische piloot besproken, vervolgens de ademhaling, gedachten, gevoelens, geluiden en aandacht voor jezelf. Elke sessie wordt begeleid met informatie, meditatie en oefeningen voor het dagelijks leven. Bij de laatste stap in de afsluiting vindt je alle meditatie op een rij.

Ontspannen

Dit programma is bedoeld voor mensen die behoefte hebben aan handvatten om te (leren) ontspannen.

Inhoud

Het programma bestaat uit ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken die jou de mogelijkheid geven om met verschillende oefeningen te experimenteren. Uiteindelijk bepaal jij welke ontspanningsoefening(en) het beste bij je passen.

Balans

Dit programma is bedoeld voor mensen die meer balans in hun leven willen krijgen. Het kan zijn dat je op het moment een onbalans ervaart die zich uit in stress, vermoeidheid, somberheid of een gevoel van onbehagen. Ook kan het zijn dat je simpelweg niet blij bent met hoe jouw leven op dit moment verloopt, en de dingen waar jij je energie in steekt.

Inhoud

Het programma bestaat uit onderdelen die bedoeld zijn om jou te helpen bij bewustwording over de onbalans in je leven. Je staat stil bij wat je wil bereiken en hoe je concreet aan de slag gaat met het herstellen van balans.

Veerkracht

Het programma is bedoeld voor mensen die beter voorbereid willen zijn op een tegenslag, en sneller willen herstellen van een vervelende of verdrietige gebeurtenis.

Inhoud

Het programma begint met kennis en informatie over veerkracht. Vervolgens ga je aan de slag met jouw persoonlijke doelen op dit gebied. Daarna word je meegenomen in thema's die relevant zijn voor het veerkrachtig in het leven staan. Thema's zoals zelfwaardering en optimisme en hoe jij dit bereikt.

Geluk

Dit programma is bedoeld voor mensen die handvatten nodig hebben om zich gelukkiger te voelen.

Inhoud

In het programma sta je stil bij jouw waarden en wensen. Je gaat vervolgens in op wat geluk precies is en hoe je dit zelf kunt bereiken. Tevens wordt er aandacht besteed aan geluk in werk en op privégebied.

Relatieproblemen

Dit programma is bedoeld voor mensen die problemen ervaren in hun relatie.

Inhoud

In het programma sta je stil bij hoe jouw relatie op het moment eruit ziet. Vervolgens sta je stil bij wat concreet dient te veranderen en wat je uiteindelijk wil bereiken. Je krijgt handvatten uit verschillende invalshoeken die je helpen om deze doelen te behalen. Tevens sta je stil bij uitdagingen waar je mee te maken kunt hebben, en hoe je hier op een effectieve manier mee om gaat.

Rouwverwerking

Dit programma is bedoeld voor mensen die een naaste hebben verloren en een verwerkingsproces doormaken, maar tevens problemen ervaren op een of meer levensgebieden en daar wat hulp bij nodig hebben.

Inhoud

Het programma start met psycho-educatie over rouwverwerking. Je krijgt inzicht in de stappen van een rouwproces en jouw proces. Tevens komen de volgende thema's aan bod: steun en troost, de realiteit van het verlies aanvaarden, omgaan met emoties, ontspannen, omgaan met gedachten en je leven vorm geven.

Scheiding

Het programma is bedoeld voor mensen die gaan scheiden of gescheiden zijn.

Inhoud

Het programma start met informatie over een echtscheiding en alles wat er praktisch bij komt kijken. Je staat vervolgens stil bij wat jij na de scheiding wil bereiken en hoe je nu verder wil. Tevens komen de volgende thema's aan bod: communicatie, behoeften en patronen herkennen en hoe je omgaat met andere uitdagingen die op je af (kunnen) komen.

Slaapproblemen

Het programma is bedoeld voor mensen die last hebben van de volgende slaapproblemen: het niet kunnen inslapen, niet kunnen doorslapen en te vroeg wakker worden. Het programma is ook geschikt voor mensen die gediagnosticeerd zijn met de slaapprobleem insomnie.

Inhoud

Dit programma gaat in op slaapproblemen en jouw slaappatroon. Tevens sta je stil bij oefeningen en handvatten over slaapgewoonten, ontspanning en gedachten die je helpen om jouw slaappatroon te verbeteren.

Het hele gezin thuis – Corona

Het programma 'Het hele gezin thuis – corona' kan ouders van kinderen in de basisschoolleeftijd ondersteunen in deze lastige tijd. Het programma biedt handvatten voor ouders die naast ouder ook leerkracht moet zijn én zelf aan het werk zijn en toch proberen alle ballen in de lucht te houden.

Inhoud

Dit programma gaat in op informatie, tips en een aantal handige oefeningen, gericht op het aanbrengen van regelmaat en structuur, het omgaan met heftige emoties en het gezellig houden in huis. Het programma is ook gericht op het eigen welzijn. Het draait niet alleen om goed voor het kind te zorgen, maar ook om goed voor zichzelf zorgen.

Overgangsklachten

Het programma is bedoeld voor vrouwen die meer willen weten over de overgang, omdat zij in de overgang zijn of binnenkort in de overgang gaan komen.

Inhoud

Dit programma begint met educatie over de overgang en het herkennen van signalen. Je staat stil bij jouw overgang en wensen. Tevens krijg je handvatten om met de overgang om te gaan en je omgeving hierin mee te nemen.

Slechte gewoontes

Het programma is bedoeld om van slechte gewoontes af te komen. Mensen met slechte gewoontes die het niet lukt om hier zonder ruggeleuning mee te stoppen. Denk aan o.a. nagelbijten, haartrekken, roken, krabben en duimzuigen.

Inhoud

Dit programma gaat in op bewustwording en motivatie om te stoppen met slechte gewoontes. Je krijgt verschillende technieken mee om aan de slag te gaan met het stoppen ervan. Tevens krijg je inzicht in hoe je omgaat met stress gepaard aan dit proces.
