

Trainingen en workshops voor volwassenen en ouderen

We bieden trainingen en workshops aan volwassenen en ouderen om de mentale weerbaarheid te versterken maar ook om psychische problemen te voorkomen of te beperken.

Trainingen

Beter slapen

Een training voor als je last hebt van slapeloosheid en wilt leren hoe je slaapt in elkaar zit. Je krijgt controle over zaken die je slaap beïnvloeden om chronische slapeloosheid te voorkomen.

Voel, denk en doe

Een training die je leert negatieve gevoelens om te buigen naar positieve gedachten.

Stress de baas

Een training voor als je last hebt van stress en hier iets aan wilt doen. Je leert hoe stress bij jou werkt, welke prikkels of gebeurtenissen bij jou stress veroorzaken en hoe je jouw stress kunt verminderen.

Geen paniek

Een training die je leert omgaan met paniek en paniekaanvallen leert te voorkomen.

Druk, druk, druk (werk en stress)

Een training voor als je druk ervaart en het gevoel hebt onder spanning te staan. In de training leer je wat je zelf kunt doen om je vitaliteit en stressbestendigheid te verbeteren.

Omgaan met een chronische ziekte

Een training voor als je een chronische ziekte hebt en met de psychische gevolgen hiervan wilt leren omgaan.

Zicht op evenwicht (voor ouderen)

Een training voor als je valangst de baas wilt worden. Je leert hoe je het risico op vallen kunt verkleinen en voelt je hierdoor vrijer om te bewegen.

Cognitieve fitness (voor ouderen)

Door meer te bewegen en door oefeningen te doen die de hersenen prikkelen, leer je beter te functioneren.

Workshops

Depressieve klachten en overgang

Een workshop voor als je in de overgang bent en je futloos, moe en somber voelt. In de workshop verken je je klachten en leer je hiermee om te gaan.

Beter slapen

Een workshop voor als je last hebt van slapeloosheid. Je doet oefeningen en krijgt handvatten mee om de slapeloosheid aan te pakken.

Mindfulness

Een workshop voor als je last hebt van stress, piekeren, chronische vermoeidheid of pijn. In de workshop maak je beknopt kennis met de techniek van bewustwording. Je leert wat het is, waar je het voor kunt gebruiken en waarvoor niet.

Vaak moe, herwin je energie

Een workshop voor als je last hebt van vermoeidheidsklachten. In de workshop leer je meer over vermoeidheid en krijg je handvatten om je vermoeidheidsklachten actief aan te kunnen pakken.

Overwin je somberheid

Een workshop die ingaat op het belang van het ondernemen van (plezierige) activiteiten. Ook wordt stilgestaan bij vragen als: wat is somberheid?, hoe kun je ontspannen?, hoe kun je minder piekeren? en hoe kun je sombere gedachten aanpakken?

Angst

Een workshop voor als je te maken hebt met angstklachten. Je doet oefeningen die helpen je angsten te verminderen.

Bezigheden en activiteiten

Zinnvolle bezigheden en activiteiten zijn belangrijk voor je welzijn. In de workshop verken je welke bezigheden je hebt, of je daar voldoening uithaalt en zo niet, hoe je dit verandert.

Sociale contacten en ouder worden (voor ouderen)

Een workshop waarin je inzicht krijgt in je wensen ten aanzien van sociale contacten. Je leert hoe je deze kunt verbeteren of uitbreiden.

Over de trainingen en de workshops

Alle trainingen bestaan uit 6 bijeenkomsten van 2 uur. De trainingen zijn kosteloos. Bij enkele trainingen wordt gebruik gemaakt van een lesboek. Wanneer hier sprake van is, dient dit boek zelf aangeschaft te worden. Bij veel van de trainingen wordt gebruik gemaakt van e-health, waarvoor een smartphone, tablet, laptop of computer thuis nodig is. Het kan dus zijn dat een training buiten de bijeenkomsten om eigen inzet vraagt om inzicht te ontwikkelen en vaardigheden te leren. De workshops bestaan uit één bijeenkomst van 2 uur. De workshops zijn kosteloos.

Over de trainer

De trainingen en workshops worden gegeven vanuit Doel Delfland, een onderdeel van GGZ Delfland. De trainer, Isabel den Engelsman, heeft ruime ervaring binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Informatie en aanmelden

Als je meer informatie wilt of je wilt aanmelden, kun je contact opnemen met Isabel den Engelsman via 06 51 17 09 96 of i.engelsman@ggz-delfland.nl. Trainingen en workshops kunnen alleen plaatsvinden bij voldoende aanmeldingen.