



Volandis Programma overzicht

Mentaal welbevinden

- Balans
- Faalangst
- Mindfulness
- Omgaan met emoties
- Piekeren
- Somberheid
- Zelfbeeld
- Zelfcompassie: minder streng voor jezelf
- Veerkracht
- Ontspanning

Stress

- Overspanning & burnout
- Stressles
- Regisseur van je werkdruk

Werk

- Gefocust te werk
- Pesten en agressie op de werkvloer
- Planning en structuur
- Regisseur van je werkdruk
- Slaap en shifts

Leefstijl

- Lekker slapen
- Teveel social media
- Stoppen met roken
- Ontspanning
- Alcohol onder controle

Levensfase

- Overgang
- Verlies
- Rouw

Vaardigheden

- Communiceren
- Omgaan met geldzorgen
- Opkomen voor jezelf
- Controle over tinnitus

Sociale omgeving

- Communiceren
- Mantelzorg