

Overzicht E Health Modules Psychologiepraktijk Salland

A

Aandacht voor geluk - 30 minuten

Accepteren

Activatie

B

Bijhouden van paniekaanvallen

D

Dankbaarheid

Depressie – CGT

Depressie - Sociale omgeving

Doelen behalen

Dwang

E

E-volve - Wachtlijstprogramma

Eerste stap naar herstel

Uitleg over EMDR

Emotie-eten

F

Faalangst

G

G-schema - Compleet

G-schema - Gedragsexperiment

G-schema - Meerdimensionaal

G-schema - Rechtbank

G-schema - Taartdiagram

G-schema - Uitdaagvragen

G-schema – Weegschaal

Gefocust te werk

Gegeneraliseerde angst

I

Interoceptieve exposure

J

Je leefstijl aanpassen - 30 minuten

Je slaap verbeteren - 30 minuten

Jouw balans - 30 minuten

L

Leefstijl

Leefstijl - 60+

Lekker slapen

M

Mindfulness

Mindfulness in het kort

Moodbooster voor de donkere maanden

O

Omgaan met een suïcidale naaste

Omgaan met emoties

Ontspanning

Opkomen voor jezelf

Overprikkeling

Overspanning & burn-out

Overspanning & burn-out - Studenten

P

Paniek

Piekeren

PTSS

R

Rouw

S

Schematherapie

Schematherapie - De gezonde volwassene

Signaleringsplan

Sociale angst

SOLK/ALK - Gevolgenmodel

Somberheid

Specifieke fobie

StressLes

T

Terugvalpreventie

U

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

V

Verlies

W

Winterwelzijn: Actief en gelukkig

Z

Zelfbeeld

Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf

Ziekteangst

Aanvullende Pakketten

ACT volledig pakket

ACT - Acceptatie

ACT - Defusie

ACT - Jezelf observeren

ACT - Mindfulness

ACT - Toegewijde actie

ACT - Waarden

ACT - Your way

ACTief opvoeden