

<b>Assertiviteit</b>	In deze module leer je hoe je een assertieve boodschap kunt overbrengen en hoe je op bepaalde moeilijke situaties assertief kunt reageren. Je leert op te komen voor jezelf waarbij je rekening houdt met de ander, dus de ander respecteert.
<b>Alcohol</b>	Welke effecten heeft alcohol op je leven? Met de oefeningen word je bewuster van de rol van alcohol in je leven. Je gaat aan de slag om op een verantwoorde manier met alcohol om te gaan. Hier kun je jouw alcoholgebruik bijhouden en uitzoeken welke situaties risicovol zijn. Daarnaast wordt informatie gegeven over de werking en de effecten van alcohol.
<b>Gezond Slapen</b>	Bij de opdracht slaap-waakritme kun je je slaappatroon registreren. Een gezond slaap- en waakritme is van groot belang. Als je last hebt van psychische klachten, geldt dit nog sterker. In deze opdracht houdt je dagelijks bij hoeveel uren je actief bent overdag, hoeveel je slaapt en hoeveel je ligt te woelen. Inzicht leidt tot verbetering!
<b>Stoppen met piekeren</b>	In deze module leer je minder te piekeren door de piekergewoontes aan te pakken en door anders te leren denken.
<b>Ontspanning</b>	Spanningsklachten kunnen te maken hebben met angstklachten, werkstress, verslavingsproblemen of relatieproblemen. In deze module leer je wat je aan die klachten kunt doen, waar ze mee te maken kunnen hebben en hoe je je aandacht weer op andere dingen kunt richten. Je leert drie manieren om je spanning aan te pakken: een ontspanningsoefening, aandacht verplaatsen, zodat je niet steeds aan spanning denkt en stressmanagement, 'kan ik er anders mee omgaan?'
<b>Mijn Dagboek</b>	Mensen hebben vaak behoefte om ervaringen, gevoelens en klachten vast te leggen in een dagboek. Het 'van je afschrijven' geeft verlichting. Het teruglezen van je gevoelens en ervaringen leidt tot inzicht in klachten. De behandelaar kan het dagboek inzien.
<b>Respect voor jezelf!</b>	Deze module is gericht op iedere patiënt tussen de 12 en de 23 jaar. In deze module leren jongeren hoe het zelfbeeld wordt gevormd, of het zelfbeeld positief of negatief is en hoe het zelfbeeld op een positieve manier beïnvloed kan worden. Hierdoor gaan ze zich positiever voelen. "Als je positief denkt, dan voel je je ook positiever. Dat heeft weer invloed op je gedrag. Probeer trots te zijn op wie je bent! Niemand is perfect."
<b>Voor ouders, over opvoeden</b>	Deze module is gericht op ouders met een psychische stoornis zoals een psychose of een depressie. Let op: deze module valt onder het eigen risico .
<b>Kleurjeleven.nl*</b>	Module om met licht tot matige somberheidsklachten om te leren gaan.
<b>Diabetergestemd.nl*</b>	Module voor diabetici om met somberheidsklachten om te gaan.
<b>Psyfit.nl*</b>	Psyfit helpt je bij het verbeteren van je mentale fitheid. In de cursus leer je wat mentale fitheid is en hoe je gelukkiger en meer ontspannen kunt leven.

\*Voor deze modules betaalt u een eigen bijdrage.