



✓ Blijf up-to-date

✓ Praktische tips

✓ Geschikt voor alle doelgroepen

Special: Van pieker naar een positief brein

Beschrijving

Je herkent het misschien wel: je maakt je soms zorgen over van alles, zoals werk, relaties, gezondheid of de toekomst. Het kan voelen alsof je gedachten maar blijven doorgaan, en dat zorgt soms voor onrust. Maar heb je je ooit afgevraagd waarom je je druk maakt over bepaalde dingen? En, misschien nog belangrijker, hoe je er beter mee om kunt gaan?

Het kan helpen om in te zien dat je niet overal invloed op hebt. Als je veel energie stopt in zaken die buiten jouw controle liggen, kan dat frustrerend zijn. Daarom is het fijn om bewuster te worden van waar je aandacht naar uitgaat en hoe je omgaat met zorgen.

Doorloop de special en ontdek hoe je meer balans en rust in je dagelijkse leven kunt brengen.

Leerdoelen

In deze Special van KinderWijs TV lees je over:

1. Het ontstaan van piekergedachten
2. De symptomen van een vol hoofd
3. De cirkel van invloed en betrokkenheid
4. Reflecteren via het 5G-model

Specials zorgen voor nieuwe kennis en handige tips die je direct in de praktijk kunt toepassen en/of haalt oude kennis weer naar boven. Heb je de theorie doorlopen en de vragen allemaal juist? Dan ontvang je een Bewijs van deelname aan het eind van de special.

Specificaties

Licentieduur: 30 dagen
Geschatte studiebelasting: 0,5 - 1 uur
Toets: nee, wel bewijs van deelname
Niveau: 2- sterren
Geschikt voor: iedereen

Contact

Email: info@kinderwijstv.nl
Website: www.kinderwijstv.nl