



### Mentaal welbevinden

- Balans
- Faalangst
- Mindfulness
- Omgaan met emoties
- Piekeren
- Somberheid
- Zelfbeeld
- Zelfcompassie: Minder streng voor jezelf

### Leefstijl

- Lekker slapen
- Te veel social media
- Stoppen met roken

### Levensfasen

- Overgang

### Stress

- Overspanning en burn-out
- Regisseur van je eigen werkdruk
- Stressles

### Vaardigheden

- Communiceren
- Omgaan met geld
- Opkomen voor jezelf

### Werk

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

### Sociale omgeving

- Communiceren
- Mantelzorg

