

Keuzehulp

Universiteit Leiden



Dit is een aanbod van zelfhulp-programma's voor studenten.



Universiteit
Leiden



Op zoek naar een passend programma?

Per categorie vind je het aanbod aan programma's die je kunt inzetten.

Mentale gezondheid - omgaan met stressklachten

- Piekeren
- Overspanning en burn-out
- Ontspanning
- Faalangst
- Mindfulness
- Eenzaamheid
- Balans
- Zelfcompassie
- Te veel social media
- Druk en afgeleid
- Geluk
- Accepteren
- Omgaan met emoties
- Zelfbeeld
- Doelen behalen
- Gefocust te werk

Studieloopbaan

- Zelfmanagement voor studenten
- Planning en structuur
- Faalangst
- Te veel social media
- Druk en afgeleid
- Stop keuzestress
- Strategie om te leren
- Doelen behalen
- Gefocust te werk

Mentale gezondheid - veerkracht vergroten / stressklachten voorkomen

- Mindfulness
- Balans
- Zelfcompassie
- Te veel social media
- Geluk
- Accepteren
- Omgaan met emoties
- Zelfbeeld
- Doelen behalen
- Gefocust te werk
- Omgaan met geld
- Planning en structuur

