

Geüpdatet herbruikbare pagina's:

De 96 genoemde herbruikbare pagina's hieronder hebben allemaal een update gehad waarbij één of meerdere bestaande foto's of illustraties zijn vervangen door nieuwe illustraties. Deze nieuwe stijl van illustraties zullen steeds vaker te zien zijn in de modules.

1. P-E voordelen van structuur
2. P-E (+ oefening) structuur aanbrengen *tijdelijk inclusief oefening vanwege ontbreken plannen
3. P-E + oefening iets doen wat je vroeger leuk vond
4. P-E + oefening iets nieuws doen
5. P-E iets met een ander doen
6. P-E + oefening activiteiten die voldoening geven
7. P-E activiteiten ondernemen ondanks weinig zin
8. P-E + oefening leuke activiteiten ondernemen
9. P-E bewegen
10. P-E houd je activiteiten planning simpel
11. Tips om je aan je planning te houden
12. Introductie dagboek 'Actief worden'
13. P-E Ga door met plannen
14. P-E + oefening vermijding
15. P-E + oefening hulp vragen
16. Het piekerkwartier
17. Gedachten uitdagen (kort) (+ mijlpaal)
18. Oefening: Voorbereiden gedragsexperiment
19. Oefening: Terugblik gedragsexperiment
20. P-E contact maken (+ mijlpaal)
21. Contact maken: actief luisteren
22. Contact maken: de juiste afstand
23. Contact maken: je in een gesprek mengen
24. Contact maken: lichaamstaal
25. Contact maken: tips voor een openingszin
26. Contact maken: vragen stellen
27. P-E gevoelens
28. P-E contact onderhouden (+ mijlpaal)
29. P-E grenzen aangeven in 3 stappen
30. P-E assertiviteit
31. P-E kritiek
32. Sociale cirkel: thuis en wonen
33. Sociale cirkel: werk en leren
34. Sociale cirkel: vrije tijd en ontspanning
35. Sociale cirkel: mobiliteit en vervoer
36. Sociale cirkel: welzijn en gezondheid
37. Sociale cirkel: familie en vrienden
38. Sociale cirkel: spiritualiteit
39. Gevoelens bij een ander herkennen
40. Test: open of gesloten vraag
41. Plannen: introductie doel stellen
42. Oefening Hoe staan je geldzaken ervoor?
43. Omgaan met geld: afschriften regelmatig controleren
44. Omgaan met geld: bedragen automatisch laten afschrijven
45. Omgaan met geld: een aparte spaar- en betaalrekening
46. Omgaan met geld: een huishoudboekje
47. Omgaan met geld: een maandelijks budget
48. Omgaan met geld: een vast moment voor je geldzaken
49. Omgaan met geld: geld besparen

50. Omgaan met geld: hulp vragen
51. Omgaan met geld: rood staan voorkomen
52. Omgaan met geld: spaardoelen
53. Omgaan met geld: subsidies aanvragen
54. Generieke dagboekevaluatie
55. Oefening een eerste stap zetten
56. Oefening jouw ervaring met deze vaardigheid
57. Oefening je sterke kanten in het omgaan met problemen (jongeren)
58. P-E + oefening naasten betrekken (jongeren)
59. P-E Druk in je hoofd - Jeugd 16+
60. P-E Verslaafd zijn aan iets - Jeugd 16 +
61. P-E zelfbeeld (jeugd)
62. P-E + oefening denkstijlen (jeugd)
63. Ademhalingsoefening kort
64. Jeugd: Terugblik: waar sta je nu?
65. Welkomstmodule - introductie PE + tips
66. Welkomstmodule - Doelen behandeling
67. P-E + boosheid
68. Oefening: je boosheid opsporen
69. Oefening: verleden met boosheid
70. P-E + oefening schuld en schaamte
71. Oefening: schaamte en schuld opsporen
72. P-E + oefening volhouden bij oefenen
73. Kijk terug: hoe ging het?
74. Tussentijdse terugblik: wat neem je mee?
75. Stappenplan aan de slag met een taak
76. P-E + oefening to do lijst maken
77. P-E + oefening prioriteiten stellen
78. P-E + oefening taken opsplitsen
79. P-E + oefening agenda gebruiken
80. P-E + oefening problemen oplossen in 3 stappen
81. P-E + oefening emoties
82. Introductie dagboek 'Stemming PHQ-9'
83. Introductie dagboek 'Stemming'
84. P-E + oefening slaapgewoonten (+ mijlpaal)
85. Introductie dagboek 'Slapen'
86. Introductie topics 'Beter slapen'
87. P-E: Je relatie met slaap verbeteren
88. P-E + oefening slaapproblemen (+ mijlpaal)
89. P-E spanning bij slaapproblemen
90. Oefening doel stellen
91. Droomdoel (waarden)
92. P-E + oefening waarden
93. P-E + oefening leef naar je waarden
94. P-E Durf er over te praten
95. P-E + oefening doelen stellen
96. Welke positieve verandering wil jij maken?