

Wat is het?

- Gratis online schatkist
- Interactieve leeromgeving
- Boordevol praktische oefeningen voor het trainen in vaardig leven
- Geen login
- Smartphone vriendelijk
- Samengesteld door professionele begeleiders

Welke oefeningen?

In deze online leeromgeving vind je:

- Zelfreflectie oefeningen bij je gedachten, emoties, signalen,...
- Audio met begeleide oefeningen voor vaardigheidstraining zoals mindfulness
- Oefeningen voor beginners en gevorderden
- Korte en lange oefeningen
- Oefeningen voor integratie in je dagelijks leven

Het zijn bewustwordingsoefeningen die gebaseerd zijn op mindfulness, Acceptance & Commitment Therapy (ACT), zelfcompassie training, focussen,...

Hoe werkt het?

Je kan deze online leeromgeving op je eentje verkennen of met de hulp van je hulpverlener.

Het is een interactieve leeromgeving. Het trainen is vergelijkbaar met braingym en gebeurt door oefenen.

Via deze leeromgeving kan je:

- de zin van je leven terugvinden
- leren leven in het hier en nu
- leren omgaan met moeilijke gedachten en emoties

Feedback

“Ik denk dat er amper een dag voorbij gegaan is waarop ik niet naar vaardigleven.be ben gesurft. Ik ben alvast fan. Bedankt aan allen die aan dit mooie project hebben meegewerkt.”
- psychiater privé praktijk

“Ik heb zonet uit het Mindfulness traject de introductieoefening bodyscan beluisterd. Super, zo compleet. En de stiltes tussenin zijn perfect getimed.”
- cliënt

PRIVACY POLICY

Wij bewaren geen cliëntgegevens.

www.vaardigleven.be

Ben je even de weg in je leven kwijt?

Wil je terug meer het stuur van je leven in handen nemen?

Wil je beter omgaan met obstakels, gedachten en emoties?



Trajecten

Mindfulness Traject

Via dit traject kan je in 7 weken leren mediteren en mindfulness in je leven brengen.



Neem Je Leven In Eigen Handen

Via dit traject kan je in 7 weken je leven leren zinvol in te vullen volgens wat jij zelf belangrijk vindt. Je leert hierbij je obstakels ontdekken en welke strategieën jij gebruikt om er mee om te gaan. Deze oefeningen zijn geïnspireerd op ACT.



Modules

De modules zijn een pluktuin met oefeningen uit de psychologie.

Je kan er in grasduinen en de oefeningen eruit plukken die op dit moment het meest bij jouw proces aansluiten en zo je eigen route uitstippelen.

Deze oefeningen zijn tools die jou helpen ontdekken wat voor jou persoonlijk het leven waardevol maakt en hoe je aan de hand van dit waardenpalet je leven zinvol kan invullen.

We gaan vaardigheden trainen om met jouw innerlijke obstakels zoals gedachten en emoties om te gaan en integreren dit in je dagelijks leven.



Kompas

Iedereen komt dagelijks in contact met stress of moeilijke momenten.

In dit kompas vind je een overzicht aan oefeningen voor die momenten waarin jij psychische EHBO nodig hebt:

- Terug aarden in het hier en nu
- Toelaten en verruimen via metaforen
- De adempauze als rustpunt
- Contact maken met positieve emoties
- Jezelf omringen met mededogen
- Oefenen met moeilijke emoties
- Luisteren naar emoties (focussen)
- Oefeningen met moeilijke gedachten
- Stilstaan bij je demonen
- Zelfzorgplan

