

1. Rouwen, wat is dat?

- Oude en jonge theoretische modellen over rouw.
- De evolutie van hoe men naar rouw kijkt door de tijd.
- Rouwen doe je ook met je lichaam.
- Op welke symptomen moet je letten?

2. Slaaphygiëne

- Weetjes over slaap.
- Hoeveel slaap heb je nodig?
- De gevolgen van slaaptekort.
- Hoe kan je de kwaliteit van je slaap verbeteren?

3. Jezelf durven zijn door middel van verbindende communicatie

- Het verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag.
- Tips om dicht bij jezelf te blijven en voor jezelf op te komen.

4. Pluk je geluk!

- Wat is veerkracht? Wanneer voel je je veerkrachtig?
- Hoe kan je je veerkracht vergroten?

5. Vegetariër, veganist, flexitariër,...wat is dat nu juist?

- Wat zijn de verschillen?
- Welke invloed hebben ze op de gezondheid en het milieu?
- Is veganisme voor iedereen?

6. Rouwrituelen binnen verschillende culturen

- Rouwrituelen binnen de westerse cultuur.
- Rouwrituelen binnen andere culturen.
- Ontstaan, betekenis, toepassing van rouwrituelen.

7. Angst. Van klacht naar kracht.

- Angst als basisemotie maar ook veel meer.
- Invloed van angst op ons lichaam.
- De betekenis van angst.
- Hoe omgaan met angst?
- Angst als positieve metgezel.