

# sterk met stoma

ONLINE  
PROGRAMMA

VEERKRACHTIG OMGAAN  
MET NIEUWE UITDAGINGEN



Wanneer je een stoma krijgt, ziet je leven er ineens heel anders uit. Misschien ben je onzeker, over je lijf en wat het nog kan. Of zie je op tegen de toekomst. Je zal je moeten aanpassen om je leven te kunnen leven zoals jij dat gewend bent – én wil blijven doen! Hiervoor heb je een sterke mindset nodig. En precies daar ga je met het online programma Sterk met Stoma aan werken.

## MEER VEERKRACHT, VRIJER LEVEN

Veerkracht is de mate waarin jij kan omgaan met tegenslag in je leven. Met situaties die anders lopen dan je had verwacht. Aan de hand van vijf thema's nemen we je mee in wat veerkracht voor jou betekent – of kan gaan betekenen. Met deze inzichten kan je nog beter omgaan met nieuwe uitdagingen – én ervaar je (weer) meer geluk.

## DE THEMA'S

**ZIN IN HET LEVEN** - Bij het eerste thema onderzoek je hoe jij je leven (nog) meer vervullend maakt.

**POSITIEVE EMOTIES** - Je (onbewuste) gedachten bepalen hoe jij je voelt. We laten zien hoe je negatieve denkpatronen ombuigt naar constructieve gedachten.

**SOCIALE SUPPORT** - Van wie om je heen krijg je energie? Hoe gemakkelijk vraag jij hulp? Belangrijke inzichten voor het vergroten van je veerkracht.

**OMGAAN MET VERANDERINGEN** - Je nieuwsgierigheid vergroten en je richten op dingen waar je invloed op hebt, helpen bij het omgaan met veranderingen. Wij laten zien hoe je dit aanpakt.

**FYSIEKE GEZONDHEID** - Beweging, gezonde voeding, regelmatig ontspannen en genoeg slaap helpen om je veerkrachtig te voelen. Ontdek hoe dit werkt en hoe je beter voor jezelf zorgt. (Oók als je een hekel hebt aan sporten! 🍷)



podcasts met stomadragers

## HET PROGRAMMA

Het online programma Sterk met Stoma is gratis en duurt 6 weken. Uiteraard kun je het programma op je eigen tempo volgen. Het programma bestaat uit:

- ONLINE TRAINING MET INSPIRERENDE VIDEO'S EN OEFENINGEN
- 2 WEBINARS
- 5 PODCASTS MET VEERKRACHT-ERVARINGEN VAN STOMADRAGERS
- E-BOOK MET ALLE INHOUD, OM RUSTIG NA TE LEZEN
- BONUSMATERIAAL

DOE JE MEE?  
SCHRIJF JE IN OP  
[STERKMETSTOMA.NL](https://sterkmetstoma.nl)



RAMMA ONLINE PROGRAMMA ONLINE PROGRAMMA ONLINE