



SPEEDUPPPP! LEEFSTIJLGROEP VAN DE UPPP

In deze training ga je aan de slag met het verbeteren van je leefstijl. Je ontdekt hoe je meer balans kunt brengen in je dagelijks leven door aandacht te besteden aan vier belangrijke thema's: **bewegen, slaap, voeding en socialmedia gebruik**.

Je leert hoe je kleine veranderingen in gedrag kunt maken, die een groot verschil kunnen hebben in hoe je je voelt. Denk aan meer energie, beter slapen, gezonder eten en bewuster omgaan met je schermtijd. Je krijgt praktische tips, gaat zelf aan de slag met opdrachten en ontdekt wat voor jou werkt. De training is niet direct gericht op het oplossen van psychische klachten, maar op het versterken van je gezondheid en veerkracht.

WAT GA JE DOEN?

De training bestaat uit **8 bijeenkomsten van 75 minuten**, die wekelijks plaatsvinden.

- De ene week volg je **Runningtherapie**: op een laagdrempelige manier in beweging komen, op je eigen tempo. Aan het einde van de groep heb je voldoende oefening en ervaring om zelfstandig verder te gaan met (rustig) hardlopen
- De andere week staat in het teken van **slaap- en leefstijlcoaching**: hoe zorg je goed voor jezelf, fysiek én mentaal? Aan het einde van de groep heb je niet alleen je kennis over een gezond slaapritme, goede voeding en verantwoord social media gebruik, maar ook vaardigheden om hierin de handigste keuzes te maken. Je leert hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je leefstijl, op een manier die bij jou past.

VOORDELEN VAN TRAINING IN EEN GROEP

Samen werken aan je doelen is motiverend. In de groep oefen je in een veilige sfeer, leer je van elkaar en krijg je steun. Het is niet alleen leerzaam, maar ook gezellig!

VOOR WIE

Je bent tussen de **16 en 24 jaar**, gemotiveerd om aan je leefstijl te werken en staat open voor beweging en zelfreflectie.

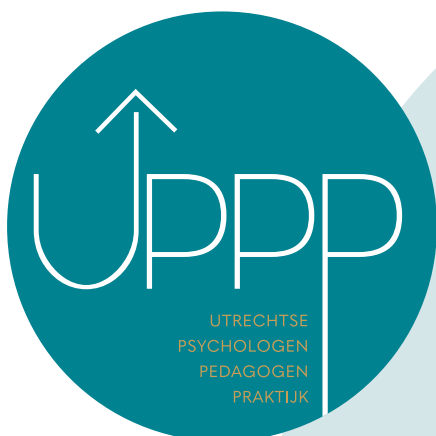
PRAKTISCHE INFORMATIE

- 8 wekelijkse bijeenkomsten van 75 minuten.
 - Afwisselend: Runningtherapie en Leefstijlcoaching
 - Tussen de sessies door werk zelfstandig je aan online modules en running oefeningen voor thuis (2x per week 30-45 min zelf bewegen en 2x 20 min werken aan een online module)
 - Begeleiding door twee ervaren therapeuten
 - Maximaal 6 deelnemers
 - De leefstijlgroep kan je naast een andere behandeling volgen, of als losstaande module (preventief of nazorg)
-

KOSTEN EN VERGOEDING

De leefstijltraining wordt in veel gevallen vergoed door de gemeente of de zorgverzekeraar. Het particuliere tarief ligt rond de 750,- euro. Voor meer informatie over kosten en mogelijkheden voor vergoeding; kijk op www.uppp.nl/kosten-en-vergoedingen/ of overleg met een van onze behandelaren.

Interesse? Overleg met je behandelaar!



AANMELDEN EN CONTACT

Informeer bij je eigen behandelaar of via info@uppp.nl voor meer informatie en startdata.

Utrechtse Psychologen Pedagogen Praktijk
Nieuwegracht 3 & 58
3512 LT Utrecht