# Let’s Beat Blue Monday

Leuk dat je hebt meegedaan aan het webinar over mentale gezondheid. Naast dat je al stellingen tijdens het webinar hebt beantwoord is er ook nog een opdracht voor je gemaakt die je in de les, na afloop, kunt doen. Succes en veel plezier!

Opdracht

1. Denk aan iemand die je kent, waarvan je weet dat diegene niet goed in zijn vel zit op dit moment. Neem deze persoon tijdens de opdracht in gedachte.

2. Hoe zie je aan deze persoon dat hij/zij zich minder goed voelt?

3. Wat zou je voor deze persoon kunnen doen om hem/haar te steunen?

4. Je wilt graag checken bij de ander of hij/zij wel ‘oke’ is. Op welke manier zou je dit bespreekbaar maken?