

# MINDLAB

CREATING HEALTHY MINDS

Stap voor stap programma's  
rond mentale thema's zoals:  
stress, slaap, burn-out, angst,  
mindfulness, covid-19 ...

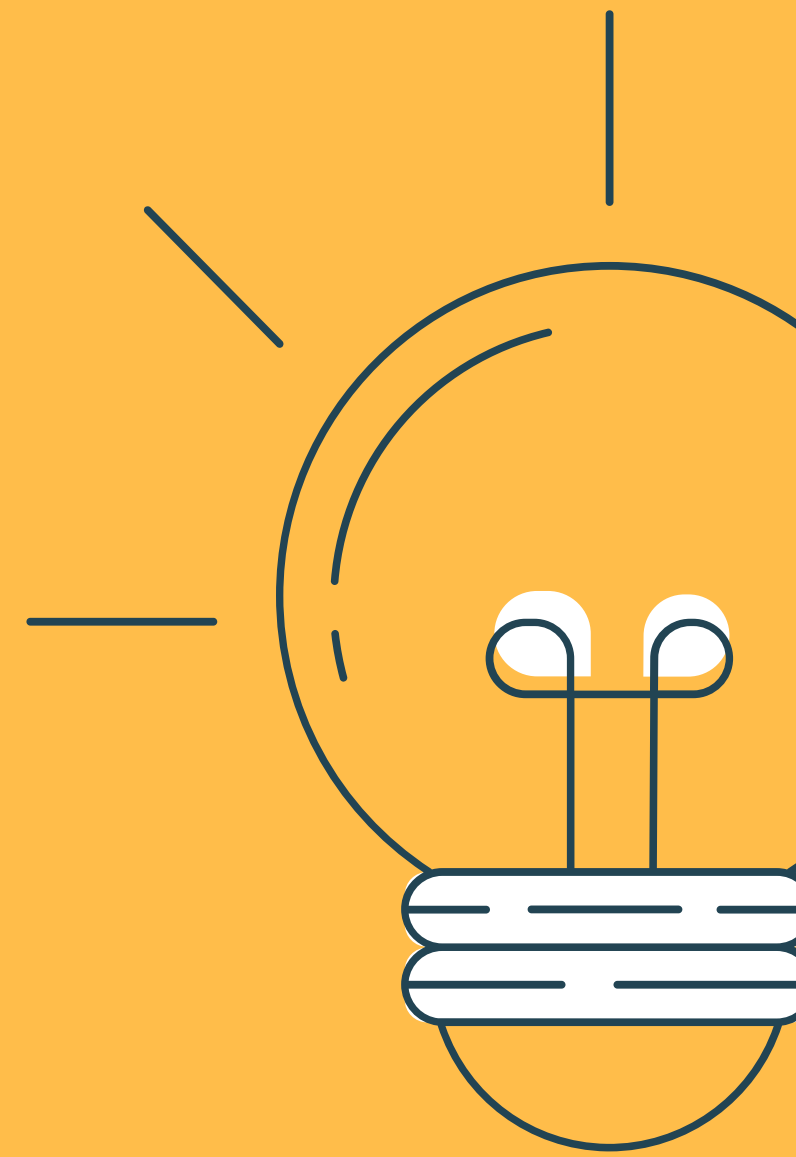
# WAARMEE KAN MINDLAB HELPEN?

## Wat doen we?

Mindlab biedt mentale gezondheidszorg op afstand aan. De online modules zijn ontwikkeld om je mentaal welzijn te helpen begrijpen en verbeteren. Op je eigen tempo en ongebonden aan locatie kan je je groeiproces aangaan.

## Wat is een module?

Elke module omvat een kwalitatief behandelprogramma met tools en technieken die eveneens gebruikt worden in psychotherapie. De programma's helpen je meer grip krijgen op je leven.



# Welke programma's?

Omgaan met stress

Beter slapen

Emotiehantering

Ziektevrees

Omgaan met Covid-19

Depressie

...



# WAARUIT BESTAAT EEN PROGRAMMA?



VIDEO'S

TEKST

QUIZ

AUDIO-  
FRAGMENTEN

OEFENINGEN

# HOE WERKT HET?

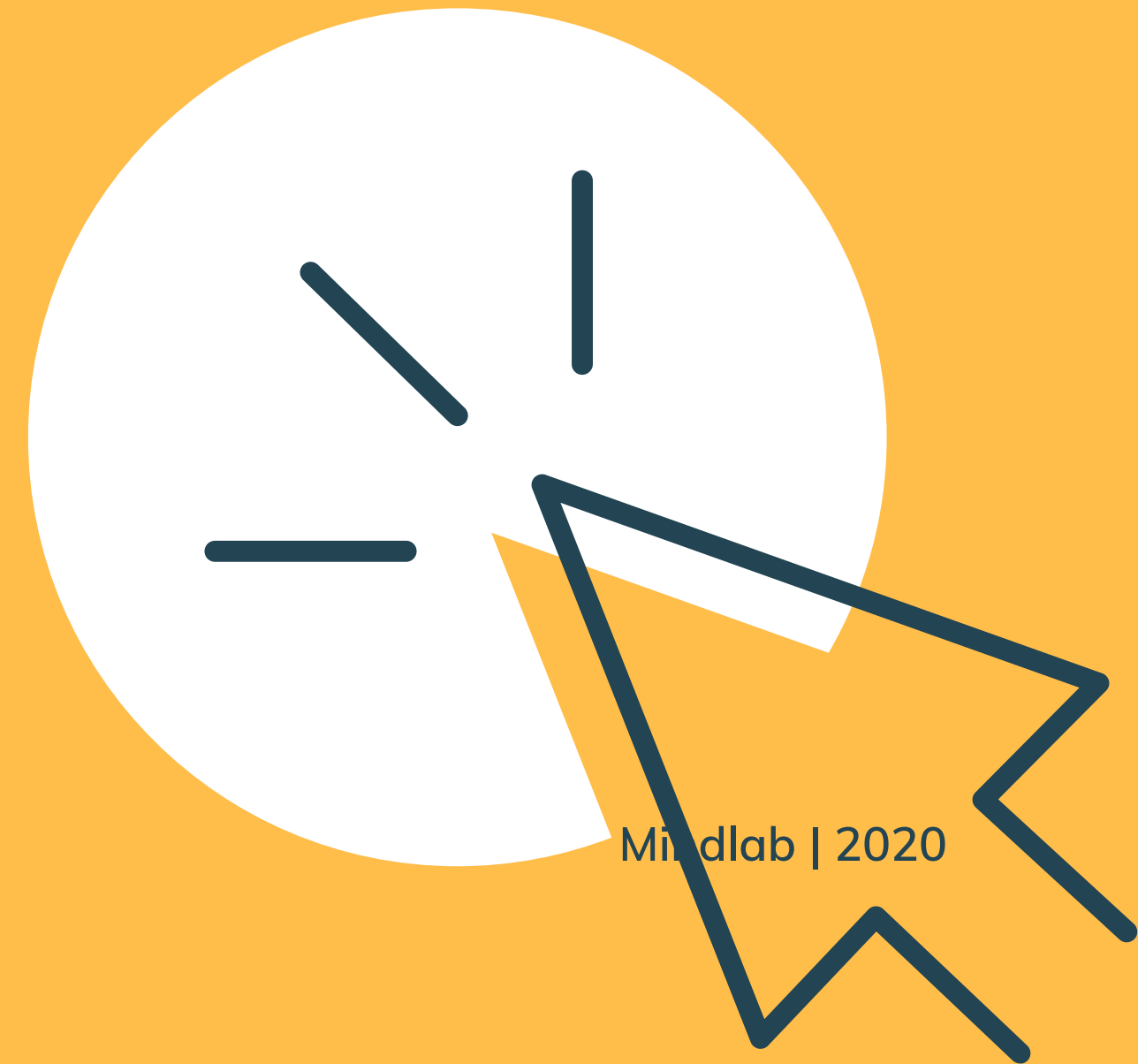


# Eerst en vooral

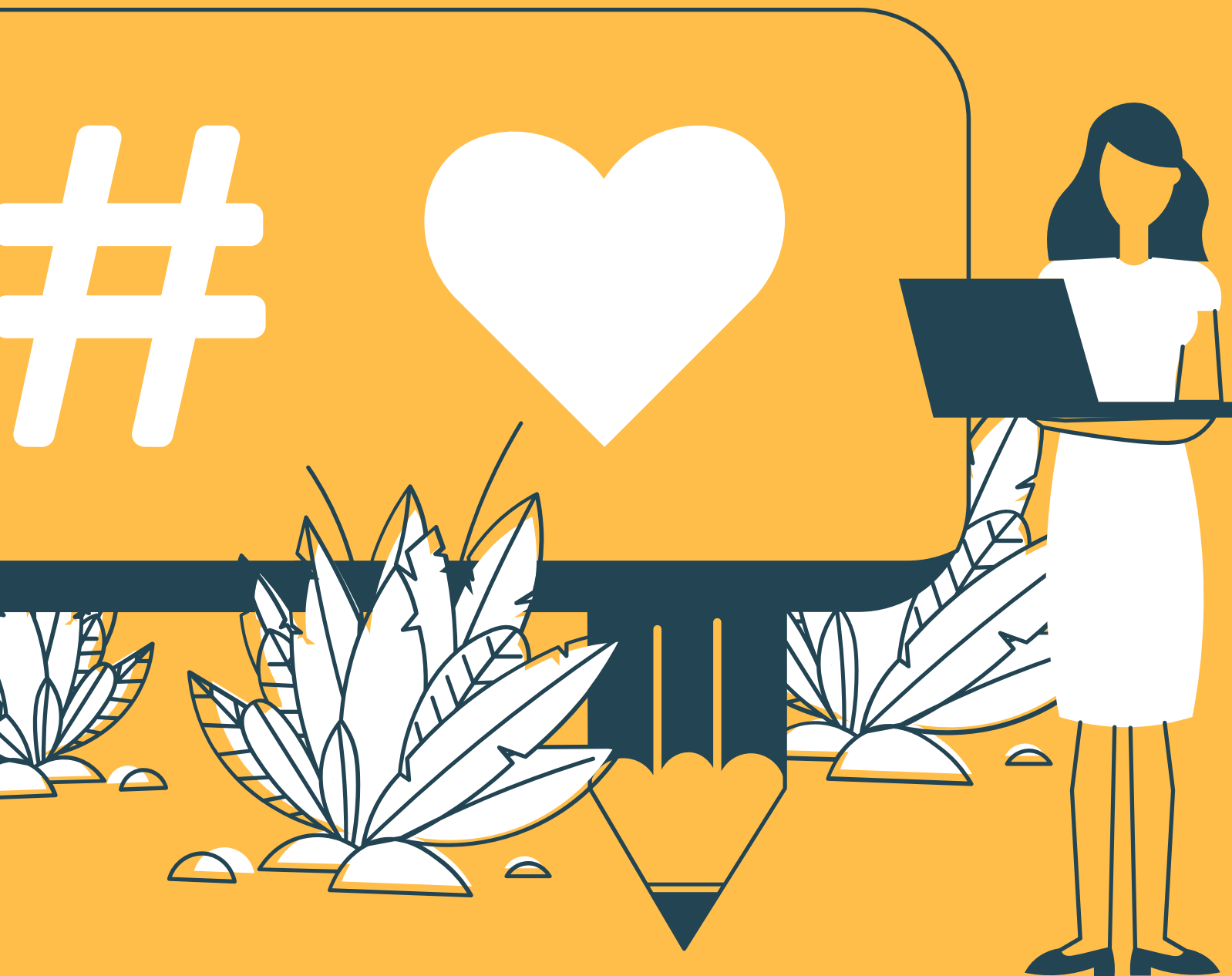


Gebruik als browser bij  
voorkeur

**Google chrome**



Mindlab | 2020



Stap 1: Maak een account aan

Hiervoor heb je een persoonlijk  
en geldig e-mailadres nodig

Stap 2: Log in op jouw account

Stap 3: Doorblader de programma's



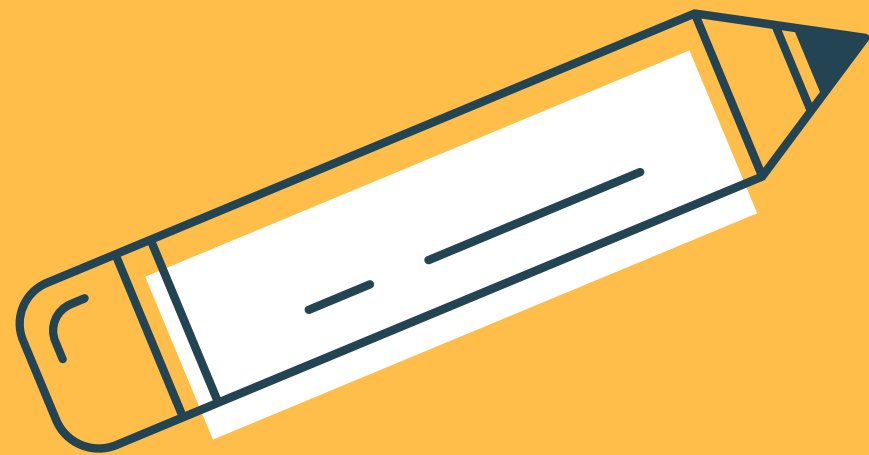
# TOEGANG VOOR WERKNEMERS

Wordt Mindlab beschikbaar gesteld via jouw werkgever?  
Dan krijg je toegang via de "bedrijfscode". Deze code  
wordt jou per mail toegestuurd door jouw HR dienst.

Je maakt een persoonlijk account aan op het Mindlab  
platform. Eens ingelogd, kan je de bedrijfscode op de  
homepagina invoeren in het veld "bedrijfstoegang". Van  
zodra je dit gedaan hebt, kan je met de modules van start  
gaan.



# EEN E-LEARNING DOORLOPEN



Doorloop een programma op je eigen tempo. Je kan op elk moment onderbreken en opnieuw hervatten. Kies vooral een tempo dat voor jou comfortabel en aangenaam voelt.

Belangrijk is dat je tussendoor voldoende “oefent” en jezelf tijd geeft om de info te verwerken. De lessen blijven beschikbaar. Je kan ze dus meerdere keren lezen en herlezen. Sterker nog, we raden je dit aan.

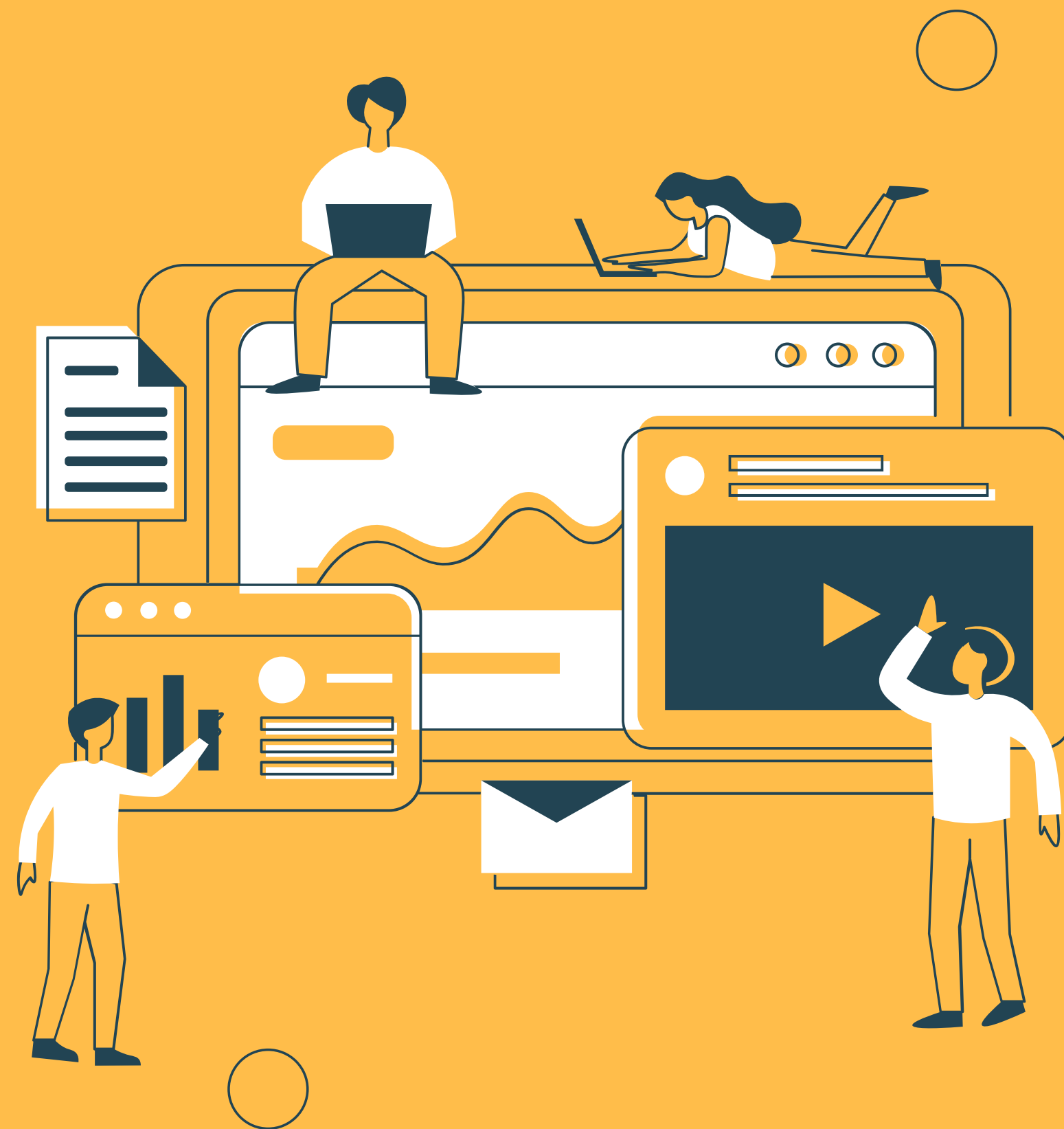
# TOOLBOX

Je toolbox is je persoonlijke werkruimte. In deze toolbox kan je 4 onderdelen terugvinden:

## ***Voortgang:***

In dit onderdeel kan je je voortgang op verschillende vlakken bijhouden. Je krijgt te zien met welke modules je van start bent gegaan en hoe ver je reeds gevorderd bent.

Elke keer je de website bezoekt, zal je bij de startpagina een moodtracker aangeboden krijgen. Je kan de evolutie hiervan bekijken in "voortgang". Deze tool kan je helpen jezelf te observeren. Vul je deze liever niet in? Geen probleem, dan klik je deze weg.



# TOOLBOX

## *Tests*

In dit onderdeel kan je verschillende gevalideerde psychologische tests terugvinden. Het kan je een objectief beeld geven over de ernst van je klachten.

De tests zijn geen indicatie voor het al dan niet doorlopen van een module, deze kunnen immers voor iedereen van nut zijn. De tests zijn wél een screeningstool om je tijdig door te verwijzen naar individuele hulpverlening.



# TOOLBOX

## ***Mijn oefeningen***

In dit onderdeel kan je alle oefeningen die je doorheen de modules invulde opnieuw bekijken. Het geeft je een snelle toegang om zelf te blijven oefenen.

## ***Crisishulp***

Voel je de nood aan een meer intensieve vorm van ondersteuning, dan kunnen we je helpen door gericht door te verwijzen. Deze info vind je hier.



# START NU!



Ga naar [www.mindlab.be](http://www.mindlab.be) en maak een account aan

[Klik hier](#)

# Vragen en/of opmerkingen?

Laat van je horen! Als start-up  
verwelkomen we alle feedback.

## **Email**

[info@mindlab.be](mailto:info@mindlab.be)

## **Website**

[www.mindlab.be](http://www.mindlab.be)

