

HSK

voorkomen en herstellen

HSK Flow

“Ik zet vandaag een eerste stap. HSK Flow helpt me verder.”





Neem even tijd voor jezelf

Mentale fitheid gaat niet alleen over vastlopen. Het gaat juist ook over groeien, jezelf beter leren kennen en op tijd aandacht geven aan wat jij nodig hebt.

Misschien wil je meer rust ervaren, beter omgaan met werkdruk, sterker in je schoenen staan of ontdekken hoe je je energie beter bewaakt. Misschien wil je even sparren met een psycholoog of juist zelfstandig aan de slag met een training of oefening.

Met HSK Flow kies je zelf wat bij jou past. Je kunt binnen 15 minuten chatten met een psycholoog. Liever persoonlijk in gesprek? Dan plan je eenvoudig een online coachafspraak en beeldbel je vaak al binnen een paar dagen met een coach.

Daarnaast vind je in HSK Flow korte trainingen, checks, oefeningen en inspiratie over thema's zoals stress, slaap, veerkracht, ontspanning, zelfvertrouwen en balans.

Voor meer veerkracht, balans en regie.
Gewoon wanneer het jou uitkomt.



Alles voor je mentale fitheid in één app

HSK Flow helpt je om bewust bezig te zijn met hoe het met je gaat en waar je in wilt groeien. Niet zwaar of ingewikkeld, maar praktisch, persoonlijk en makkelijk te gebruiken.

Je kiest zelf wat bij je past: snel chatten, een coachafpraak plannen of zelfstandig werken aan je mentale fitheid met trainingen, checks en inspiratie.



- **Chat met een psycholoog**

Wil je iets bespreken, advies krijgen of even sparren? Via de chat heb je binnen 15 minuten contact met een psycholoog. Vertrouwelijk, laagdrempelig en persoonlijk.

- **Online coachafpraak**

Wil je wat uitgebreider stilstaan bij een thema dat voor jou belangrijk is? Plan eenvoudig een online afspraak. Vaak kun je binnen een paar dagen al beeldbellen met een coach.

- **Mental Fit Check**

Ontdek hoe het met je gaat. De check geeft je inzicht in thema's zoals energie, motivatie, veerkracht en vitaliteit.

- **Trainingen**

Werk in je eigen tempo aan thema's zoals stress, slaap, ontspanning, zelfvertrouwen, werkgeluk en veerkracht. Met praktische oefeningen die je direct kunt toepassen.

- **Bibliotheek**

Vind korte tips, video's, artikelen, podcasts en webinars die je inspireren om mentaal fit te blijven en jezelf verder te ontwikkelen.

- **Slaapdagboek**

Krijg inzicht in je slaapritme en ontdek wat invloed heeft op je nachtrust. Door kort bij te houden hoe je slaapt, wat je energie geeft en wat je juist onrustig maakt, zie je sneller wat jou helpt om beter te ontspannen en op te laden.