

Wie geeft de training?

De training wordt gegeven door 2 therapeuten. Onze trainers zijn Claudine Marchal en Karen Verlinden, erkende Rots en Watertrainers, en Yolan Depraetere, bewegingstherapeut, van het team Kinderen & Jongeren, Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg, Zuid-Oost-Vlaanderen.

Waar & wanneer?

Een reeks wordt aangeboden in de formule van een 4-daagse tijdens vakantieperiodes (woensdag rustdag). Elke dag van 9u tot 16u.

Te OUDENAARDE, Sporthal Groenstraat 46
eerste week van de paasvakantie
Ma 08, di 09, do 11 en vrijdag 12 april
Intake: woensdag 13 maart (op afspraak!)
Eindbespreking: woensdag 24 april

Te AALST, Keizersplein 4
eerste volle week van de zomervakantie
Ma 01, di 02, do 04 en vrijdag 05 juli
Intake: woensdag 15 mei (op afspraak!)
Eindbespreking: woensdag 24 juli

Te OUDENAARDE, Sporthal Groenstraat 46
laatste volle week van de zomervakantie
Ma 26, di 27, do 29 en vrijdag 30 augustus
Intake woensdag 26 juni (op afspraak!)
Nabespreking woensdag 11 september

Kostprijs

Deelname aan de reeks kost 150 €. Kennismaking, training en evaluatie inbegrepen.
Cliënten met verhoogde tegemoetkoming betalen 55 €.

Kledij: gemakkelijke, losse kledij en sportschoenen

Wil je meedoen?

Voor informatie of een gesprek kan je contact nemen met Claudine Marchal

Tel. 078 - 15.55.70

of via mail: claudine.marchal@zov.be



www.zov.be

Hier sta ik!



Psychofysische Weerbaarheidstraining voor jongeren gebaseerd op de methodiek van 'Rots en Water' Folder 2019



Hier sta ik!' is een groepstraining rond mentale en fysieke weerbaarheid, voor kinderen en jongeren die het moeilijk hebben met sociale omgang (bv. onzekerheid, sociale angst) of met pestervaringen. Het programma is ruimer dan, maar deels gebaseerd op de Rots en Water methodiek.

Voor wie?

Het groepsprogramma is bedoeld voor jongeren tussen 14 en 17 jaar die...

- moeite hebben om contact te maken
- soms over zich heen laten lopen
- door wat ze hebben meegemaakt, het moeilijk vinden om zich op andere activiteiten te richten, zoals uitgaan, vrienden, sport,...
- zich soms enorm boos, gefrustreerd of verdrietig voelen en niet weten hoe ze dit kunnen uiten
- Zich door hun moeilijkheden niet goed kunnen concentreren op school
- Zich schamen en niet durven vertellen wat er met hen gebeurd is.

Wat levert de groep jou op?

- Een plek waar je veilig kan praten en oefenen met nieuwe reacties in situaties die je lastig vindt
- Veel herkenning en erkenning door leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt.

Wat gaan we doen?

Tijdens de reeks werk je samen met een 8-tal leeftijdsgenoten die gelijkaardige ervaringen hebben.

We maken gebruik van houdingen en bewegingen, en van spel en oefeningen.

Er wordt ook wel gepraat. Wat je vertelt, bepaal je zelf.

Thema's die aan bod komen, zijn onder andere: ruzie, zorgen voor jezelf, opkomen voor jezelf, groepsdruk, pestgedrag. ..

Door ervaringen te delen, merk je dat je niet alleen bent. Door met elkaar te oefenen sta je steviger.

Wat kunnen ouders verwachten? Hoe worden zij actief betrokken?

Wij vragen dat je ouder(s), of een zorgfiguur, samen met jou vooraf op gesprek komen.

Mocht je het in de loop van de reeks moeilijk hebben met iets, dan bekijken we met hen samen hoe zij kunnen ondersteunen.

Tijdens de groepsbijeenkomsten zijn ze niet aanwezig.

Als wij vinden dat er iets besproken moet worden met je vader/moeder, of een andere zorgfiguur, dan overleggen we dat eerst met jou.

Na afloop van de reeks is er een evaluatiegesprek waar we terugblikken en bespreken hoe het verder kan in de toekomst.