

Wie geeft de training?

De training wordt gegeven door Claudine Marchal, Karen Verlinden en Yolan Depraetere, therapeuten en erkende Rots & Watertrainers van het team Kinderen & Jongeren van CGG Zuid-Oost-Vlaanderen.

Waar & wanneer?

4-daagse training, van 09.00u. tot 16.00u.

- **Op 3, 4, 6 en 7 april 2017**
in MAARKEDAL, Polyvalente zaal
Gemeenteschool Maarke - Maarkeweg 61
Trainers: Claudine en Karen
Intake-moment:
8 maart 2017, St-Jozefsplein 2a, Oudenaarde
- **Op 3, 4, 6 en 7 juli 2017**
in AALST, Keizersplein 4
Trainers: Yolan en Karen
Intake-moment:
17 mei 2017, Keizersplein 4, Aalst
- **Op 21, 22, 24 en 25 augustus 2017**
in MAARKEDAL, Polyvalente zaal
Gemeenteschool Maarke, Maarkeweg 61
Trainers: Claudine en Karen
Intake-moment:
28 juni 2017, St-Jozefsplein 2a, Oudenaarde

Kledij: gemakkelijke, losse kledij en sportschoenen

Kostprijs

De vierdaagse kost € 150, kennismaking, training en evaluatie inbegrepen.

Wil je meedoen?

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

Tel. 078 - 15.55.70

of via mail: claudine.marchal@zov.be



Hier sta ik!



Rots & Water

Weerbaarheidstraining voor jongeren



Hier sta ik!' is een groepstraining rond mentale en fysieke weerbaarheid, voor jongeren die het moeilijk hebben met sociale omgang (bv. onzekerheid, sociale angst) of met pestervaringen.

Voor wie?

Het groepsprogramma is voor jongeren 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 jij je verhaal of je frustraties kwijt kan.
- Een plek waar je veilig kan 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 kan je oefenen met leeftijdsgenoten die gelijkaardige ervaringen hebben. We werken met het ervaren van houdingen en bewegingen, via spel en oefeningen.

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

Je praat of werkt met een 8-tal leeftijdsgenoten over 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?

Ouders worden actief betrokken. Er is een infoavond voorafgaand aan de vierdaagse. Wij vragen dat je ouders samen met jou vooraf op gesprek komen.

Mocht jij het moeilijk hebben met iets in de loop van de reeks, dan bekijken we met je ouders hoe zij ondertussen kunnen reageren. Tijdens de groepsbijeenkomsten zijn je ouders niet aanwezig. Als wij vinden dat er iets besproken moet worden met je vader/moeder, dan overleggen we dat eerst met jou.

Op het einde van de vierdaagse is er een evaluatiegesprek waar we terugblikken en bespreken hoe het verder kan in de toekomst.

Voor de start...

Voor de reeks begint hebben we een gesprek met jou en (één van) je ouders. Zo kan je al kennismaken met (één van) de trainers.

We luisteren naar wat je verwachtingen zijn. Misschien vind je het best lastig om je op te geven voor een groep. Daar houden we rekening mee.