

Wie geeft de training?

De training wordt gegeven door 2 therapeuten. Onze trainers zijn Claudine Marchal, Karen Verlinden en Yolande Depraetere, van het team Kinderen & Jongeren, erkende Rots en Watertrainers, 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.

9,10 - 12,13 april 2018

Te OUDENAARDE, Sporthal Groenstraat!

Intake-moment: 7 maart 2018;

eindgesprek: 25 april 2018 te Oudenaarde, Sint Jozefsplein 2.

2,3 - 5,6 juli 2018

Te AALST, Keizersplein 4

Intake-moment: 16 mei 2018;

eindgesprek 12 september 2018 te Aalst, Keizersplein 4.

27,28 -30,31 augustus 2018

Te OUDENAARDE locatie nog te bepalen

Intake-moment: 27 juni 2018;

eindgesprek 19 september 2018 te Oudenaarde, Sint Jozefsplein 2.

Kledij: gemakkelijke, losse kledij en sportschoenen

Kostprijs

Deelname aan de reeks kost 150 €. Kennismaking, training en evaluatie inbegrepen.

Cliënten met verhoogde tegemoetkoming betalen 55 €.

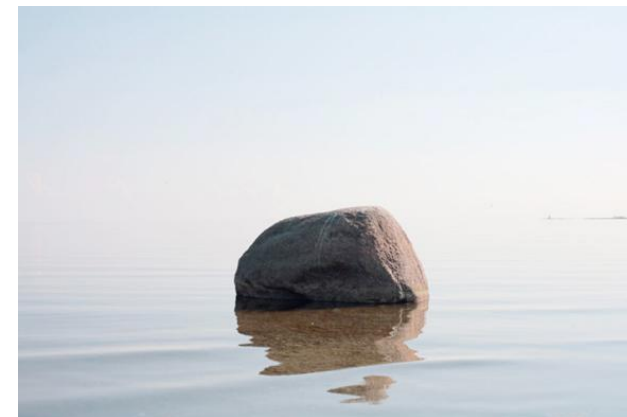
Wil je meedoen?

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

Tel. 078 - 15.55.70

of via mail: claudine.marchal@zov.be

Hier sta ik!



Rots en Water

Weerbaarheidstraining voor jongeren



www.zov.be

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 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 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 met leeftijdsgenoten die gelijkaardige ervaringen hebben, oefenen. 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 ongeveer 8 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. 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.

Na afloop van de reeks 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. Voor een afspraak, neem je contact op met het centrum.

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.