

**Aanbod:**

In groep van 4 tot 8 jongeren
7 sessies voor jongeren (6 + 1 boostersessie)
1 sessie voor ouders
Cursusmateriaal en huiswerkopdrachten
Psycho-educatie, in-sessie oefenen, rollenspelen etc.

Voor welke doelgroep?

Jongeren van 11 tot 15 jaar

Thema's die aan bod komen:

- Assertief zijn, wat betekent dat?
- Leren luisteren
- Gesprek leren aangaan
- Omgaan met overweldigende gevoelens en gedachten
- Opkomen voor jezelf
- Iets weigeren

Deze training is gebaseerd op het boek 'Sta Sterker: een gedragstherapeutische sociale vaardigheidstraining voor adolescenten' van Inge Antrop en Sarah Bal

Prijs: aan conventietarief (€0,00/sessie)

Overzicht data:

Intakes (30 min) op 16/09/24.

Sessie 1 op 30/09/24 van 17u-19u
Sessie 2 op 7/10/24 van 17u-19u
Sessie 3 op 14/10/24 van 17u-19u
Sessie 4 op 21/10/24 van 17u-19u
Sessie 5 op 4/11/24 van 17u-19u
Sessie 6 op 18/11/24 van 17u-19u

Oudersessie op 2/12/24 van 19u- 20u

Boostersessie op 27/01/25 van 17u-19u

Hoe inschrijven?

Via charlotte@therapiemechelen.be mail:

charlotte@therapiemechelen.be

In de mail graag vermelden:

Naam

Rijksregisternummer

Namen van de ouders

Of beide ouders achter de deelname staan

Reden van aanmelding

Mailadressen en GSMnummers van jongere en ouders

In deze sociale vaardigheidstraining willen we jongeren weerbaarder maken in sociale situaties. Wat betekent dit nu juist?

Heb je soms last van ongemak in sociale situaties en lukt het dan moeilijker om te luisteren naar wat er wordt gezegd? Weet je soms niet wat zeggen of hoe je iets kan overbrengen? Heb je het moeilijk om voor jezelf op te komen? Zijn er gedachten die jou tegenhouden om te doen wat je wil doen? Krijg je je gevoelens niet goed onder controle? Kan je moeilijk nee zeggen?

Tijdens deze training willen we jou graag helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen in sociale situaties. Dit doen we aan de hand van actieve oefenmomenten in groep, denkoefeningen, ontspanningsoefeningen en vorming in de verschillende sleutelvaardigheden die jou hierbij kunnen helpen.

Deze training wordt gegeven door twee trainers, Ann en Charlotte, om jullie zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen. Tijdens elke training wordt een pauze van 20 minuten voorzien waarin we iets lekkers kunnen eten en drinken.

Praktische informatie

Locatie:
Praktijk Therapie Mechelen
Struikheidestraat 19
2812 MUIZEN
www.therapiemechelen.be



Trainer 1:
Ann VAN HELLEMONT (°1977)
Klinisch psycholoog Kinder- en
Jeugd en integratief therapeut

Trainer 2 en contactpersoon:
Charlotte SPREUTELS (°1990)
Klinisch psycholoog en
gedragstherapeut
charlotte@therapiemechelen.be

**STA
STEVIG**
een sociale
vaardigheids
training
voor
tieners

