BRAVEWAVE - gevoelens, zelfvertrouwen, krachten, talenten, (examen)stress

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/11/2025 - 20/11/2025

Locatie

Ploegstraat 24, 8380 Brugge, Belgium (Overkop Zeebrugge)

Door

Annemie Mus

Praktische info

Datums

06 november 2025 - 13:30 - 15:00

13 november 2025 - 13:30 - 15:00

20 november 2025 - 13:30 - 15:00

Prijs

gratis

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Jongeren tussen 12-15 jaar uit het secundair onderwijs kunnen zich inschrijven.

Volgende thema's komen aan bod

- **je gevoelens leren kennen**
- **je zelfvertrouwen verhogen; je krachten en talenten ontdekken**
- **leren omgaan met (examen) stress**

Hulp bij

Angstgevoelens, Assertiviteit, Faalangst, Piekeren, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

BRAVEWAVE is een groepsaanbod binnen de eerstelijns psychologische ondersteuning.

Jongeren tussen 12-15 jaar uit het secundair onderwijs kunnen zich inschrijven.

Het aanbod bestaat uit 3 sessies van telkens anderhalf uur.

Volgende thema's komen aan bod

- **je gevoelens leren kennen**
- **je zelfvertrouwen verhogen; je krachten en talenten ontdekken**
- **leren omgaan met (examen) stress**

Tijdens de sessies willen we jongeren in hun veerkracht versterken, tools aanreiken en vaardigheden aanleren.

In het intakegesprek vooraf kijken we of er een match is met het groepsaanbod. Nadien volgt een feedbackgesprek.

Momenteel staan volgende reeksen gepland (wordt nog uitgebreid):

- **6, 13 & 20 november van 13u30 tot 15u in Overkop Zeebrugge**
- **4, 18 & 25 november van 17u tot 18u30 in Casa Impact Brugge**

Contact en inschrijven

E-mailadres

annemie.mus@clbconnect.be

Inschrijven

https://bit.ly/47rxnmP

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/bravewave-gevoelens-zelfvertrouwen-krachten-talenten-examenstress-1