Workshop Mentaal Welzijn

Type

Lezing/workshop

Startdatum

Nog te bepalen

Locatie

Oostendestraat 51, 8820 Torhout, Belgium (Aanbod op vraag van scholen)

Door

Leonie Panen

Nathalie Slock

Praktische info

Prijs

Prijs voor lezingen

Kosteloos voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Het aanbod is vooral bedoeld voor jongeren uit het secundair onderwijs (12 tot 18 jaar).

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Psychosomatische klachten, Zelfbeeld

Inhoud

Dit aanbod wordt op aanvraag ingepland en richt zich vooral op scholen.

De workshop *Mentaal Welzijn* is ontwikkeld voor jongeren en richt zich op de thema's: stress, zelfzorg, zelfbeeld en zelfvertrouwen, aangevuld met een kennismaking met de sociale kaart.

In het eerste deel staan we stil bij wat stress precies is, hoe het werkt en waardoor het ontstaat. Jongeren krijgen inzicht in hun eigen stressoren en reacties, en reflecteren over manieren om op een gezonde manier met stress om te gaan en goed voor zichzelf te zorgen.

Het tweede deel focust op zelfbeeld en zelfvertrouwen. We verduidelijken wat zelfbeeld inhoudt en hoe dit gevormd en beïnvloed wordt. Daarbij maken we het onderscheid tussen een positief en negatief zelfbeeld. Jongeren krijgen concrete tips en handvatten aangereikt om hun zelfvertrouwen te versterken.
De workshop wordt afgerond met een korte toelichting van het hulpverleningslandschap en het bestaande aanbod. Zo krijgen jongeren een duidelijk antwoord op de vraag waar ze terechtkunnen met hun vragen en bezorgdheden.

Contact en inschrijven

E-mailadres
leonie@praktijkparaat.com

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/workshop-mentaal-welzijn-0