Rots en water

Type

Groepsaanbod

Startdatum

05/10/2024 - 07/12/2024

Locatie

Boomgaardstraat 1, 8810 Lichtervelde, Belgium

Door

Lotty Denoo

Maaike Tyvaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 oktober 2024 - 10:45 - 12:15

12 oktober 2024 - 10:45 - 12:15

19 oktober 2024 - 10:45 - 12:15

26 oktober 2024 - 10:45 - 12:15

09 november 2024 - 10:45 - 12:15

16 november 2024 - 10:45 - 12:15

30 november 2024 - 10:45 - 12:15

07 december 2024 - 10:45 - 12:15

Prijs

Gratis

Aantal sessies

8

Duur sessies

90

Voor wie

Jongeren uit het 1e en 2e middelbaar

Hulp bij

Assertiviteit, Sociale vaardigheden, Zelfzorg

Inhoud

Rots en Water is een weerbaarheidstraining voor kinderen en jongeren. Rots staat voor eigen grenzen aangeven, zelfstandig beslissingen nemen, je eigen weggaan en de kracht in jezelf. Water staat voor hoe je in verbinding staat met je omgeving, communicatie, luisteren, samen naar een oplossing zoeken en de grenzen van andere respecteren.
Met de weerbaarheidstraining Rots en Water leer je wanneer je voor jezelf moet opkomen en wanneer je je maar beter ergens bij kunt neerleggen. Het is niet altijd makkelijk je eigen grenzen aan te geven en die van andere te respecteren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

lottydenoo@praktijkpilaar.be

Inschrijven

https://www.groei-coachingpraktijk.be/kinderen-jongeren/rots-water

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rots-en-water