

Rots en Water

Type

Groepsaanbod

Startdatum

06/11/2024 - 22/01/2025

Locatie

Burgemeester Vandenbogaerdelaan 54, 8870 Izegem, Belgium

Door

Lotty Denoo

Maaike Tyvaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

06 november 2024 - 16:30 - 18:00

13 november 2024 - 16:30 - 18:00

20 november 2024 - 16:30 - 18:00

27 november 2024 - 16:30 - 18:00

04 december 2024 - 16:30 - 18:00

08 januari 2025 - 16:30 - 18:00

15 januari 2025 - 16:30 - 18:00

22 januari 2025 - 16:30 - 18:00

Prijs

gratis

Aantal sessies

8

Duur sessies

90

Voor wie

jongeren van het 1st tot het 4de middelbaar

Hulp bij

Angstgevoelens, Assertiviteit, Boosheid, Lichaamsgericht, Pesten, Sociale vaardigheden, Zelfbeeld

Inhoud

Rots en Water is een weerbaarheidstraining. Je leert wanneer je voor jezelf moet opkomen en wanneer je je beter ergens bij kunt neerleggen. Het is niet altijd makkelijk om je eigen grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren.

Mogelijke thema's of doelstellingen die aan bod kunnen komen:

- sterker in je schoenen staan
- zelfvertrouwen en vertrouwen in de ander
- eigen grenzen aangeven
- grenzen van een ander leren respecteren
- samenwerken
- opkomen voor jezelf
- rekening houden met een aner
- nadenken over wat je wel en niet wilt en hoe je dit duidelijk kunt maken.

Contact en inschrijven

E-mailadres

lottydenoo@praktijkpilaar.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rots-en-water-1