Be Yourselfie - omgaan met (examen)stress voor jongeren uit het secundair onderwijs

Type

Groepsaanbod

Startdatum

10/03/2025 - 25/03/2025

Locatie

Kaplotestraat 3, 8750 Wingene, Belgium

Door

Marjolein Devriendt

Eva Constant

Isabelle Vermarcke (Externe partner)

Lien Verledens (Externe partner)

Praktische info

Datums

11 maart 2025 - 18:00 - 19:30

18 maart 2025 - 18:00 - 19:30

25 maart 2025 - 18:00 - 19:30

10 maart 2025 - 19:30 - 21:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Dit initiatief is gericht naar jongeren uit het secundair onderwijs (1se middelbaar tot 6de middelbaar) die hun emoties willen leren reguleren, omgaan met piekergedachten, weerbaarder willen worden en meer kunnen vertrouwen op zichzelf. Specifiek leren omgaan met stressvolle situaties zoals de examenperiode.

Heb je last van:

piekeren, faalangst, perfectionisme, (examen-) stress, negatief zelfbeeld?

Wil je meer:

zelfvertrouwen, energie, positiever denken, zorgen voor jezelf?

In drie sessie leren we:

- de concentratie verbeteren;
- via ademhaling en beweging ontspanning brengen;
- omgaan met je innerlijke criticus;
- oplossingsgerichter denken;
- gerichter studeren en omgaan met afleidingen;
- je zelfvertrouwen verbeteren;
- goed slapen, ook in tijden van stress.

1 online infomoment op maandag: 10 maart 2025 om 19u30 (je ontvangt de link nadat je ingeschreven bent)

3 sessies op dinsdag: 11 maart, 18 maart en 25 maart 2025 **Uren:** 18u tot 19u30

Feedbackgesprekken: in overleg met Eva/Marjolein

Kostprijs reeks: gratis voor de volledige reeks via ELP* met gratis mindfulness audio-downloads.

Hulp bij

Angstgevoelens, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

In maart **2025** start het groepje **Be Yourselfie!** Heb je ook soms stress? Een opeenstapeling van deadlines en examens kan voor heel wat druk en misschien zelfs faalangst zorgen. Tijdens examens heb je een gezonde dosis stress nodig om optimaal te presteren. Maar wat als die stress verlammend wordt en omslaat in faalangst?

In deze training werken we met een praktische SOS-survivalgids met enkele krachtige oefeningen die het zelfvertrouwen van leerlingen en studenten een boost geven, hun concentratie en zelfvertrouwen verhogen en faalangst verminderen. Eva en Marjolein tonen hoe je gericht en efficiënt kan ontspannen en je nachtrust kunt verbeteren.

We leren in de training:

- ons stresssysteem kennen en hoe we deze tot rust kunnen brengen via ademhaling en beweging;
- turbo-ontspanning in je dag brengen;
- je concentratie verbeteren;
- oplossingsgericht denken;
- omgaan met je innerlijke criticus;
- je afleidingen verminderen;
- gerichter studeren;
- je zelfvertrouwen versterken;
- goed slapen, ook in tijden van stress.

Feedbackgesprekken: in overleg met Eva/Marjolein

Kostprijs reeks: gratis voor de volledige reeks via ELP* met gratis mindfulness audio-downloads.

Locatie: **De Kaplote**, kaplotestraat3, Wingene

Begeleiding: Eva Constant en Marjolein Devriendt

Contact en inschrijven

E-mailadres

marjolein@krachtcenter.be

Inschrijven

https://forms.gle/hTrbny4xPPpd4HGh7

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/be-yourselfie-omgaan-met-examenstress-voor-jongeren-uit-het-secundair-onderwijs