Veerkracht in beweging

Stress- en emotieregulatie & weerbaarheidstraining (Rots & Water) voor jongeren uit het secundair

tielt

HUIS VAN HET KIND TIELT

WINGG



Waar gaat het over?

Rots staat voor kracht in jezelf en je eigen weg gaan. Water staat voor hoe je in verbinding staat met je omgeving. Via beweging, spel, individuele en groepsopdrachten ervaren de jongeren direct het effect van beide houdingen.

Wie kan deelnemen?

Deze reeks richt zich op jongeren uit het secundair onderwijs die hun zelfvertrouwen willen versterken en sterker in hun eigen kracht willen staan. Deze training is er niet enkel voor jongeren uit Tielt, maar voor alle jongeren tussen 12 en 18 jaar. Doorheen de training (her)ontdek en voel je jouw innerlijke kracht en energie. De kracht van gronden, je ademhaling en focus. Bewust worden van je lichaamshouding, je grenzen aangeven en zelfcontrole komen aan bod. Een veilige groepssfeer is heel belangrijk. Er wordt daarom gewerkt met een groep van maximaal 15 deelnemers.

Wat is het doel van de training?

Via een goede portie actie en plezier bouwen we aan:

- meer rust in hoofd en lijf
- zelfvertrouwen en vertrouwen in een ander
- opkomen voor jezelf op een positieve manier
- je krachtig voelen en meer jezelf durven zijn
- omgaan met grenzen
- meer energie en een betere concentratie
- contact maken met andere jongeren
- omgaan met stress, emoties, piekeren en angst
- relaxatie en ontspanning

Wie geeft deze training?

We werken samen met trainster en eerstelijnspsychologe Marjolein Devriendt (Kracht Center) en Lien Verledens (Pure Heart).

Wat is de kostprijs?

De volledige training is gratis.
Dit is mogelijk door de ondersteuning van Wingg en Huis van het Kind Tielt.





Belangrijk om te weten

De training bestaat uit 7 groepssessies voor de jongere telkens op maandag in de turnzaal van Regina Pacis, Patersdreef 5 in Tielt.
Een intake- en feedbackgesprek maken deel uit van het traject.

Data lessen

- maandag 11 januari 2027
- maandag 18 januari 2027
- maandag 25 januari 2027
- maandag 1 februari 2027
- maandag 15 februari 2027
- maandag 22 februari 2027
- maandag 1 maart 2027
- (maandag 8 maart 2027 = reservedag)

Telkens van 17.00 tot 18.30 uur

Info en inschrijven

INSCHRIJVEN

Schrijf je in via de QR-code

INFO

Marjolein Devriendt - marjolein.devriendt@gmail.com - 0479 81 43 59
Huis van het Kind Tielt - huisvanhetkind@tielt.be - 0499 88 67 89

V.U.: stadsbestuur Tielt, Markt 13, 8700 Tielt