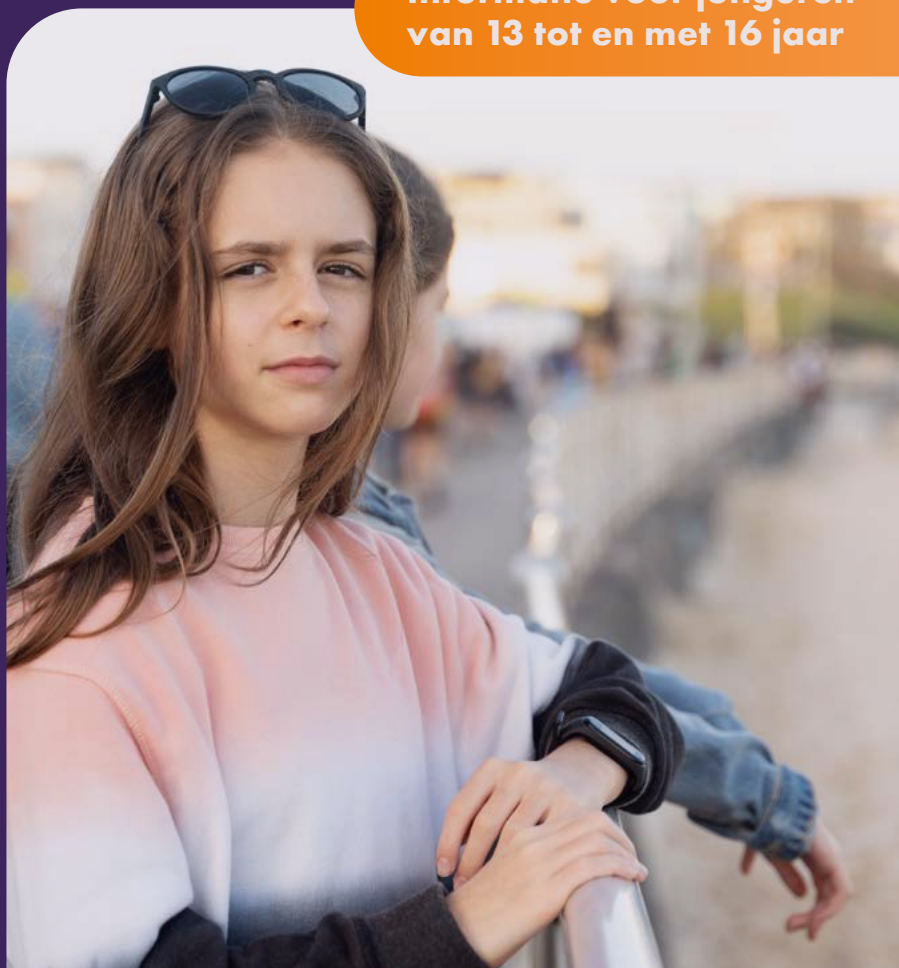




Steeds sterker!

Actieve weerbaarheidstraining voor jongeren

**Informatie voor jongeren
van 13 tot en met 16 jaar**



De training 'Steeds sterker!' leert je om sterker in het leven te staan. Als je een laag gevoel van eigenwaarde hebt, kan je negatief tegen jezelf aankijken. Dit is van invloed op hoe je je voelt en gedraagt en kan voor vervelende dingen zorgen. Denk aan faalangst, geen 'nee' durven zeggen, proberen bepaalde situaties te vermijden, over je grens laten gaan, sombere gedachten hebben of weinig ondernemen. We zien dat jongeren hier erg veel last van hebben, maar er vaak mee blijven rondlopen omdat het lastig kan zijn om deze patronen te doorbreken.

In deze training krijg je zicht op wat je bezighoudt en wat leidt tot het gedrag of gevoel waar je last van hebt. Vervolgens leer je hoe je dit kunt veranderen en ervaar je dat je grotendeels zelf richting kunt geven aan van alles dat op je pad komt. Hierdoor kom je steeds sterker in het leven te staan.

Thema's die aan bod komen in de training zijn onder andere zelfvertrouwen, je stemming beïnvloeden, helpende gedachten, omgaan met zenuwen, identiteit en je zelfbeeld. In iedere bijeenkomst komt er een stukje theorie aan bod, doen we een oefeningen en spellen. Dit geeft niet alleen veel afwisseling, maar zo kun je ook gelijk oefenen met de handvatten die je krijgt aangereikt.



Kennismakingsgesprek

De training is ontwikkeld voor jongeren van 13 tot en met 16 jaar en bestaat uit 7 bijeenkomsten van anderhalf uur. Voorafgaand vindt er een kennismaking plaats met de deelnemer, trainer en ouder(s)/verzorgers, om elkaar alvast te leren kennen en om doelen te stellen voor de training.

Locatie en kosten

Steeds Sterker! Is een training die alleen wordt gegeven in de gemeente Etten-Leur en Zundert. De training wordt door deze gemeenten gesubsidieerd en is gratis voor deelnemers.



Aanmelden

Wil je graag een kennismakingsgesprek plannen?
Of heb je nog vragen?

Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer:
088 - 033 41 00 of via e-mail: preventie@ggzbreburg.nl

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”