



# Training Steeds Sterker

Informatie voor leerlingen,  
ouders en docenten





Wil jij sterker in je schoenen staan? Meer zelfvertrouwen hebben? En beter voor jezelf leren opkomen? Of wil je relaxter omgaan met stress? Dan is de training Steeds Sterker misschien wel iets voor jou!

#### **Wat ga je doen?**

- Je gaat in 7 bijeenkomsten werken aan jouw zelfvertrouwen.
- Je leert beter omgaan met stress en spannende situaties
- Je ontdekt hoe sterk jij bent

#### **Iets voor jou?**

De training vindt plaats op school tijdens schooltijd. Meer weten over de over data en tijden op jouw school? Neem contact op met de zorgcoördinator.

**Wat:** Steeds Sterker is een preventieve groepstraining voor meer zelfvertrouwen en een betere zelfbeheersing.

**Voor wie:** Leerlingen uit het eerste en tweede jaar van het voortgezet onderwijs met milde of beginnende mentale klachten, zoals piekeren, (faal-)angst, somberheidsklachten of een laag zelfbeeld.

**Aantal deelnemers:** maximaal 16

**Locatie:** op school, onder schooltijd.

**Duur:** 7 bijeenkomsten van 75 minuten.

De training wordt gegeven door 2 trainers, van het CJG Breda en het Mentaal Gezondheidscentrum van GGz Breburg. Voorafgaand aan de training vindt er een kennismaking plaats samen met de jongere, de ouder(s)/verzorger(s) en één van de trainers. Er zijn geen kosten aan de training verbonden.

#### **Meer informatie**

Vragen over data en tijden op jouw school en aanmelden?

Neem contact op met de zorgcoördinator.