

SPARKLE YOUR-SELF-CARE

GROEPSTRAJECT VOOR JONGEREN DIE NOOD HEBBEN AAN RUST EN RUIMTE. RUIMTE LEREN MAKEN VOOR JEZELF IN ALLE DAGELIJKSE PRIKKELS EN 'MOETJES'.



Programma

Dag 1 Wie ben ik? Wie ben jij? Waar willen we samen naartoe?

Dag 2 Mijn gevoelens en ik

Dag 3 Van pieker- naar helpende gedachten

Dag 4 Mijn hart tot uiting

Dag 5 Creëer je zelfzorg

SPARKLE YOUR-SELF-CARE

VOOR JONGEREN DIE...

HUN EMOTIES BETER WILLEN LEREN REGULEREN
HUN ZELFVERTROUWEN EEN BOOST WILLEN GEVEN
HUN WEERBAARHEID EN VEERKRACHT WILLEN VERSTERKEN
HET SPANNEND VINDEN IN HET MIDDELBAAR

Programma

Maandag 18/8 10u-13u - Wie ben ik? Wie ben jij? Waar willen we samen naartoe?

Tijdens de eerste sessie nemen we de tijd om elkaar te leren kennen. We luisteren naar eenieders verhaal, verwachtingen en hulpvraag. We zoeken naar een veilige en respectvolle manier om onze kwetsbaarheden en krachten (niets moet, alles mag en is welkom) te delen met elkaar.

Dinsdag 19/8 10u-13u - Mijn gevoelens en ik

Vandaag pluizen we onze gevoelens uit en onderzoeken we de link met ons lichaam en onze noden en behoeften. Zo proberen we dichterbij onszelf te staan.

Woensdag 20/8 10u-13u - Van pieker- naar helpende gedachten

In deze samenkomst nemen we onze gedachten onder de loep. Geven onze gedachten ons een goed gevoel of veroorzaken ze stress? En hoe kunnen we onze gedachten gebruiken om gevoelens te helpen reguleren?

Donderdag 21/8 10u-13u - Mijn hart tot uiting

Tijdens deze sessie denken we samen na over hoe we kunnen vertellen wat we nodig hebben aan onze omgeving. Hoe kunnen onze (plus)ouder(s) ons niet of net wel helpen?

Vrijdag 22/8 10u-13u - Creëer je zelfzorg

Op onze laatste dag maakt iedereen een actieplan op waar hij/zij (en zijn omgeving) verder mee aan de slag kan. And last but not least, we maken tijd om op een warme manier afscheid te nemen van elkaar.

Individueel terugkoppelingsgesprek (30 tot 50 min.) met jongere en/of (plus)ouder(s) in te plannen na afloop.



Geboortejaren 2013, 2012, 2011

Min. 4 en max. 6 deelnemers

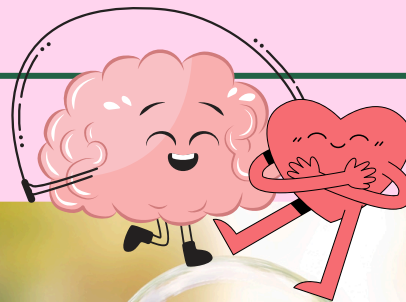
Gratis (terugbetaling via de conventie
eerstelijnspsychologische zorg)



Inschrijven via
sarah@ontdekengroei.be
ten laatste op 18 juli



Begeleid door Sarah Van den Bergh
en Nathalie Mouton
Beide klinisch psycholoog en
integratief psychotherapeut



ONTDEK EN GROEI!