

No stress!?

VERDIEPINGSTRAJECT

Na de succesvolle basistraining “No Stress!?” bieden we een verdiepingstraject aan voor kinderen die al een eerste stap hebben gezet in het omgaan met stress.

In dit traject gaan we dieper in op de Window of Tolerance (WOT), bouwen we voort op de eerder geleerde vaardigheden en leren kinderen hoe hun gedachten en emoties invloed hebben op hun stressniveau.

Met wetenschappelijk onderbouwde methodieken, zoals cognitieve en lichaamsgerichte oefeningen, versterken we hun vermogen om veerkrachtig en zelfverzekerd om te gaan met uitdagingen.

Voor wie?



Jongens en meisjes van het
5de en 6de leerjaar en het
1ste middelbaar

Wanneer?

When?

Zaterdag 22/3, 29/3, 26/4, 17/5
(11u15 tot 12u45)

Waar?

Where?

Methodeschool WonderZoeker
Budingeweg 2
3440 Zoutleeuw

Prijs



4 groepsessies: GRATIS

Dit aanbod maakt deel uit van de conventie
eerstelijnspsychologische zorg (ELP).

Begeleiding?

Who?

Miet Joris,
klinisch orthopedagoog
Evi Lagaeyse,
klinisch orthopedagoog



Inschrijven?

Wens je meer informatie en/of
wil je inschrijven:
miet.joris@gmail.com