

Groepssessies faalangst en verminderde weerbaarheid

Groep 1: kinderen (7 jaar - 11 jaar) Groep 2: tieners (11 jaar - 14 jaar)

Inhoud

Deze groepstraining kent een vast aantal sessies en is er **voor kinderen of jongeren die al gauw denken dat iets niet gaat lukken of die zich niet stevig voelen** (bij schoolse of andere prestaties, in de hobby of sociaal contact,...). In de sessies worden thematische groeps gesprekjes afgewisseld door relaxatieoefeningen en creatieve expressie. Je wordt als ouder ook uitgenodigd op een gezamenlijke oudersessie die gaat over hoe jullie dit als ouders ervaren en hoe je je kind kan bijstaan. De meerwaarde van een groepje met leeftijdgenoten is dat je kind ontdekt dat hij of zij niet alleen staat en samen met 'lotgenootjes' kan groeien.



In deze training leren kinderen:

- gevoelens herkennen
- inzicht krijgen in de relatie tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag
- negatieve gedachten omzetten in positieve gedachten
- eigen krachten en waardevolle eigenschappen ontdekken
- zich ontspannen

Praktisch

Het groepsaanbod telt **5 sessies en 1 oudersessie telkens op woensdagnamiddag**:
sessies voor de kinderen/tieners*: **1/10 - 15/10 - 5/11 - 12/11 - 26/11** | Oudersessie: **10/12**
Uren **kinderen: 13u00 - 14u30** | Uren **tieners: 15u00 - 16u30**

Voorafgaand is er een kennismakingsgesprek en wordt er samen bekeken of je kind in aanmerking komt. Na de sessies kan u een evaluatiegesprek aanvragen.

De sessies worden aangeboden binnen het Groepsaanbod Eerstelijns Psychologische Zorg. Meer informatie kan je terugvinden op de website van het RIZIV.

De begeleiding wordt verzorgd door Veerle Breugelmans (klinisch psychologe) en Nathalie De Smedt (klinisch orthopedagoge en ELP). Beiden hebben een hart om kinderen en jongeren te ondersteunen bij moeilijkheden.

Inschrijven? Meer info? Mail naar Veerle.breugelmans@praktijkdeboom.be of Nathalie.de.smedt@praktijkdeboom.be