

Weerbaarheidstraining

voor jongeren van 12 tot 15 jaar

**Voel je goed in je vel,
Durf jezelf te zijn (in verbinding met anderen)!**

Een training die wordt gefinancierd door de Vlaamse Overheid
via de nieuwe RIZIV-conventie voor psychologische hulp.

Voel je je soms onzeker, wil je erbij horen?
Heb je behoefte aan meer **zelfvertrouwen**?
Wil je leren je **grenzen aan te geven**?
Verlang je naar meer of hechtere vriendschappen?
Of wil je beter omgaan met je **emoties**?

Gedurende het hele traject
is de focus gericht op positieve veranderingen
om **weerbaarder** door het leven te kunnen gaan:
"Staan als een rots en meebewegen als water".

Na deze training zal je met meer zelfvertrouwen
nieuwe uitdagingen durven aangaan.

Wie zijn wij?

Kris Janssens, psycholoog, werkzaam te Monimo,
erkend eerstelijnspsycholoog door Yuneco

Linde Benoit, coach, werkzaam te Monimo en in Linde-boom,
erkend trainer voor "Rots en Water"



Thema's:

Meer zelfvertrouwen en opkomen voor jezelf.
Grenzen aangeven, nee durven zeggen en hulp durven vragen.
Vriendschappen aangaan en onderhouden.
Omgaan met emoties.
Omgaan met social media.
Aan de groepsdruk kunnen weerstaan en jezelf zijn bij anderen.

Praktisch:

De sessie begint om 17.30 uur en we eindigen om 19.00 uur.

De groep bestaat uit minimum 4 en maximum 10 deelnemers.
Zo kunnen we voldoende aandacht besteden aan iedereen.

Prijs:

volgens RIZIV-conventie ELP

Adres:

Monimo, Mechelsesteenweg 11, 3071 Erps-Kwerps



Data:

Start op woensdag 28 januari 2026,
verder op woensdag 4, 11, 25 februari en 4 maart 2026,

Inschrijven:

via deze link:

<https://forms.gle/bUQEzRHSLmdPFfjT6>

extra info via

kris.janssens@monimo.be of linde.benoit@monimo.be

(als je ons mailt, hou dan ook je spam in de gaten)

gsm: 0485 66 66 06 (Linde)

0486 23 29 63 (Kris)



Kijk ook op:

www.monimo.be

Facebook: [groepspraktijkmonimo](#)

Instagram: [groepspraktijk_monimo](#)

