Geestelijke Gezondheids Zorg LIMBURG

GROEPSTRAJECT

WEERBAARHEIDSTRAINING 'ROTS EN WATER'

In de Rots & Water groepstraining gaan we op een speelse en laagdrempelige manier, samen met leeftijdsgenoten, op zoek naar:

- Hoe je weerbaar kunt zijn als een rots en buigzaam kunt zijn als water.
- Wat je grenzen zijn, hoe je ze kunt aangeven en hoe je ze kunt verdedigen.
- Hoe je je lichaamsbewustzijn kunt verhogen om meer vat te krijgen op je omgeving.

GRATIS AANBOD VOOR KINDEREN

We komen 5 x gedurende 1.5u samen in een klein groepje waarbij we je stap voor stap leren door te doen en samen te ervaren.

Het laatste half uur van sessie 5 zijn ouders en supporters welkom voor een kort toonmoment van het traject.

VOOR WIE?

Leerlingen 3e ,4e en 5e leerjaar



PRAKTISCH

Woensdagmiddag 13u15-14u45
Data: 6/01-13/01-20/01-27/07-3/02
Supportersessie op 3/02 vanaf 14u15 (ouders sluiten een half uurtje mee aan)
Locatie: De koepel Neeroeteren, spilstraat 9
Kostprijs: gratis

Dit aanbod kadert binnen de eerstelijns psychologische zorg en wordt gerealiseerd in samenwerking met de netwerkenGeestelijke Gezondheidszorg Limburg (www.ggzlimburg.be).

Geerdens Tanja - Klinisch psycholoog en erkende R&W-trainer
Chris Hindrikx - Toegepaste psycholoog en erkende R&W-trainer

CONTACT en INSCHRIJVING

Voor vragen of meer informatie, aarzel dan niet om contact op te nemen.
Dat kan via mail naar:
chris.hindrikx@gmail.com
tanjageerdens2@gmail.com

Inschrijven kan via de volgende link:
https://forms.gle/dz54Vt92PuPa21Mu7