

Als het
misgaat is het
mijn fout

Ik ben vaak
somber, moe en
lusteloos, pfoe!

Kiezen vind ik
moeilijk, ik
twijfel en
pieker veel

In de avond val ik
erg moeilijk in slaap

HERKEN JE DIT

ACT FOR TEENS

- TRAINING WEERBAARHEID & ZELFVERTROUWEN -

Opkomen
voor jezelf
en jezelf
durven zijn

Weten wat jij
belangrijk vindt
en meer
genieten van
dingen

Minder streng
zijn voor jezelf
en anderen

Je grenzen leren
aangeven

WIL JE GRAAG

Training - WAT GAAN WE DOEN -

We gaan aan de slag met creatieve oefeningen. Hiermee bieden wij je handvatten om anders om te gaan met gedachten en emoties, positiever in het leven te staan en ontdek je wat belangrijk voor je is. Met een groep van 6 tot 10 deelnemers komen we 8 x 1,5 uur samen.

We werken met ACT (Acceptance and commitment therapie), waarbij de aandacht ligt bij Doen en Ervaren. De training wordt gegeven door Chantal Stalmeijer en Ilse Hendriks, twee professioneel breed opgeleide en ervaren coaches. Door de training samen aan te bieden is er extra aandacht voor ieders persoonlijke proces.

Ilse is sterk in het blootleggen van onderliggende, persoonlijke processen en werkt met zowel individuen als gezinnen. Hierbij ligt de focus op zelfacceptatie en de relatie met jezelf en anderen.



Ilse Hendriks
Your Nature

De kracht van Chantal ligt in het werken met het creatieve medium. Middels muziek, spel en drama weet zij een vertaling te maken naar oefeningen op het gebied van persoonlijke groei.



Chantal Stalmeijer
Stalmeijer Therapie en coaching

Groep 10 - 12 jaar: 15.00 - 16.30 uur
Groep 13 - 15 jaar: 16.30 - 18.00 uur

Data: 8/15/22 mei 5/12/19/26 juni en 3 juli
Locatie: † Mozaïek, Campuslaan 6, Wijchen

Aanmelding of vragen: stuur een email vóór 24 april naar ilse@your-nature.nl
Kosten training: € 295,- p.p.

PRAKTISCHE INFO