

STRUGGLE-LESS

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor jongeren (12-17 jaar) die willen leren omgaan met stressvolle situaties



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of [klik hier](#).



Vorm: 9 wekelijkse groepsbijeenkomsten



Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Hoeksche Waard (kan op offertebasis ook elders)



Voor jongeren die willen leren hoe met uitdagingen om te gaan. In de training noemen we deze uitdagingen 'struggles', zoals stress, omgaan met druk, weinig vertrouwen in jezelf en nog moeilijk met eigen (negatieve) gedachten om kunnen gaan.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- > Iedereen zegt dat ik me niet zo druk moet maken, maar dat lukt niet.
- > Ik wil me beter voelen, maar weet niet waar ik moet beginnen.
- > Ik voel me vaak gespannen, maar ik weet niet waarom.



Tijdens de bijeenkomsten gaan jongeren aan de slag met:

- > Hoe je problemen op een goede manier kunt oplossen;
- > Niet helpende gedachten op te sporen en te herkennen;
- > Dat wat je doet invloed heeft op je gevoel;
- > Omgaan met stress door middel van ontspanningsoefeningen.