

INFO

WAAR?

CGG Kempen, afwisselend in locatie Turnhout en Geel.

KOSTPRIJS?

Je betaalt 11 euro per sessie. Wanneer je in aanmerking komt voor een verminderd tarief betaal je 4 euro per sessie.
Dit zal de hulpverlener met jou bespreken.

INSCHRIJVEN?

Als je interesse hebt, kan een verwijzer (huisarts, CLB, ...) een ingevuld aanmeldingsdocument aan het secretariaat bezorgen. Dit document vind je terug op onze website.

We verkennen eerst telefonisch en daarna door een gesprek op dienst of de groep zelfbeeld aangewezen is voor jou.

Kort voor de training nodigen we je samen met jouw ouders uit voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek krijg je uitleg over de groep en staan we stil bij je vragen en motivatie.

NOG VRAGEN?

Als je nog vragen hebt of als er iets niet duidelijk is, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met het onthaal op het nummer 014/41 09 67.

CGG Kempen

Locatie Turnhout
Smalvoortstraat 2 – 2300 Turnhout
Tel.: 014/41 09 67

Locatie Geel
Technische Schoolstraat 66 – 2440 Geel
Tel.: 014/41 09 67

info@cggkempen.be
www.cggkempen.be



Groepsaanbod Zelfbeeld

voor jongeren van 13 tot en met 16 jaar



VOOR WIE

De training is voor jongeren van 13 tot en met 16 jaar die:

- het gevoel hebben nergens goed in te zijn
- zichzelf lelijk, dom, een buitenstaander,... vinden
- wel complimenten krijgen van anderen, maar weten niet hoe hierop te reageren of geloven het niet
- zich slecht in hun vel voelen en hier verdrietig om zijn
- ervan overtuigd zijn dat anderen er beter uitzien of dingen beter doen dan zijzelf
- zich minderwaardig voelen en niet durven uit te komen voor hun mening
- ...

Zijn deze dingen herkenbaar en ben je **tussen de 13 en 16 jaar**? Dan kan onze training rond negatief zelfbeeld iets voor jou zijn.

Je zelfbeeld beïnvloedt hoe je je voelt en wat je doet. Wie zichzelf bv. lelijk vindt, zal zich meestal onopvallend kleden. Wie zichzelf dom vindt, zal niet snel zijn vinger opsteken of een vraag beantwoorden in de klas.

Dingen die je meemaakt in je leven, feedback die je krijgt van anderen, hoe anderen zich gedragen naar jou toe, kleuren je zelfbeeld. Soms krijgt je zelfbeeld een negatieve, zwarte kleur. Negatieve gedachten komen vast te zitten in je hoofd en je voelt je slecht hierdoor.

Met onze groep willen we ons niet richten op deze negatieve stukjes, maar willen we jouw positieve stukjes sterker maken en meer in de schijnwerpers zetten!

WAT DOEN WE

Samen met een zestal jongeren en twee begeleiders gaan we aan de slag rond zelfbeeld. We gaan het negatieve zelfbeeld kritisch bekijken en het positieve zelfbeeld groter en sterker maken.

Elke sessie heeft een vaste structuur:

- Iedereen vertelt iets positiefs over de afgelopen week
- Informatie over het thema van de sessie
- Oefenen in groep en individueel
- Bespreking thuisopdrachten

Thema's die aan bod komen:

- Het oproepen van positieve herinneringen
- Werken met je lichaamshouding
- Positieve zelfspraak
- Gevoelens oproepen aan de hand van muziek
- EHBO voor lastige situaties

Het groepsaanbod bestaat enerzijds uit het bieden van informatie, anderzijds oefenen we op verschillende manieren de theorie in (individuele en groepsopdrachten). Het is belangrijk dat je ook buiten de groep door middel van opdrachtjes aan de slag gaat.

PRAKTISCHE INFO

WANNEER?

De groep start in het voorjaar (locatie Turnhout) en in het najaar (locatie Geel).

We voorzien 8 sessies op woensdagnamiddag van telkens 1.5 uur, met uitzondering van de schoolvakanties.

BETROKKENHEID OUDERS?

Er is één ouderavond waarin extra informatie wordt gegeven rond: zelfbeeld, het groepsprogramma, tips en handvatten. Er is een tussentijdse telefonische evaluatie met de ouders.

Op het einde vindt er een individueel evaluatiegesprek met de ouders en de jongere plaats.

DOOR WIE?

De training wordt gegeven door 2 hulpverleners die zijn opgeleid tot psycholoog, psychologisch consulent of maatschappelijk werker.