



## Ik-versterkende groepstraining voor jongeren

*Heb je soms het gevoel de weg wat kwijt te zijn?*

*Kan je wat meer zelfvertrouwen gebruiken?*

*Voel je jezelf wat onzeker in de omgang met andere?*

### *de groep*

In een kleine groep met leeftijdsgenoten leren we meer over onszelf als sociaal wezen. We richten ons in deze training op het onderzoeken van onze eigen identiteit, het zich leren tonen in groep, feedback geven aan elkaar, het verhogen van het zelfvertrouwen en het bekomen van een genuanceerd zelfbeeld.

We doen dit aan de hand van gesprek, creatieve oefeningen en rollenspel.

## doelgroep

jongeren tussen 13 en 19 jaar

## wanneer

op maandagavond tussen 19u30 en 21u00

## kostprijs

intakegesprek	€ 60
8 sessies + feedbackgesprek	€ 300

## praktisch

aan de hand van een intakegesprek bekijken we met jou en je ouders of deelname aan de groep is aangewezen

de begeleiding gebeurt door 2 psychologen

er worden leeftijdsgroepen samengesteld

een groep kan starten vanaf 6 deelnemers

## meer informatie

Lien Van Oost  
0487 90 56 73  
lien@andare.be