

# Rots en Water *Jongeren*

## Wat

Psychofysische groepstraining voor jongeren van 13 tot 16 jaar met een ontwikkelingsstoornis (ASS, AD(H)D, DCD,...)

## Thema's

Stevig staan  
Voor jezelf opkomen  
Innerlijke rust bewaren  
Grenzen voelen en aangeven  
Lichaamstaal en gevoelens begrijpen  
Aandacht bij jezelf houden en focussen  
Omgaan met frustraties en teleurstellingen

## Doel

Zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, communicatieve en sociale vaardigheden verbeteren door middel van ervaringsgerichte oefeningen en rollenspellen

## Wanneer

Reeks van 8 sessies op zaterdagvoormiddag  
10:30 - 12:00

6 jongerensessies:

12/10/19	30/11/19
26/10/19	21/12/19
9/11/19	11/01/20

2 oudersessies:

16/11/19	25/01/20
----------	----------

## Kostprijs

€350 voor de reeks van 6 sessies en 2 oudersessies



[WWW.ITOSWETTEREN.BE](http://WWW.ITOSWETTEREN.BE)



[INFO@ITOSWETTEREN.BE](mailto:INFO@ITOSWETTEREN.BE)



0496 / 90 05 20



GENTSESTEENWEG 40, WETTEREN