

## **S i t u e r i n g**

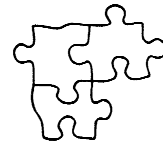
Jongeren stellen zich vragen over:

- 'Hoe kan ik me minder gespannen of angstig voelen?'
- 'Hoe kan ik met vervelende gedachten en gevoelens omgaan?'
- 'Hoe los ik problemen op?'
- 'Hoe kan ik me rustig maken voor een toets?'
- 'Hoe kan ik rustig blijven als ik voor een groep moet spreken?'

We helpen hen deze vaardigheden onder de knie te krijgen.

## **I n h o u d**

Voor jongeren die in verschillende situaties spanning en angst ervaren, bieden wij in Puzzel de mogelijkheid om hier rond te oefenen in een groepje van leeftijdsgenoten. Dit doen we aan de hand van rollenspelen, denkoefeningen, observatieopdrachten en kleine huiswerkopdrachten. We benaderen dit vanuit een psychologische invalshoek.



De volgende onderwerpen komen aan bod:

- complimenten geven aan jezelf en anderen
- hoe zie ik mezelf en hoe zien anderen mij
- lichaamstaal en relaxatie
- Gedachten Gevoelens Gedrag - schema
- Conflicten en problemen oplossen
- ...

## **D o e l g r o e p**

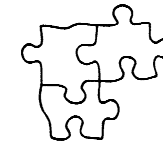
De cursus wordt zowel gegeven voor jongeren van het 4<sup>de</sup> t.e.m. het 6<sup>de</sup> leerjaar als voor jongeren van het 1<sup>e</sup> t.e.m. het 3<sup>e</sup> middelbaar

## **B e g e l e i d e r s**

De training wordt gegeven door therapeuten die gespecialiseerd zijn in deze materie.

## **P r a k t i s c h**

- **V e r l o o p**  
Eerst heeft er een intakegesprek plaats. Na de cursus volgt een eindbespreking met de ouders.



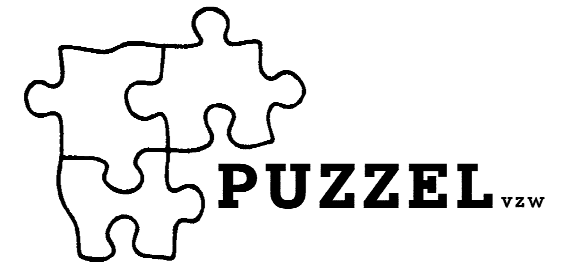
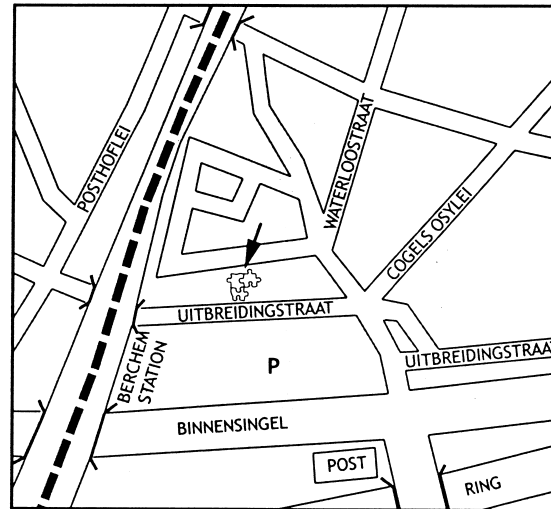
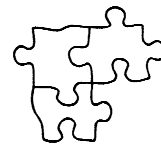
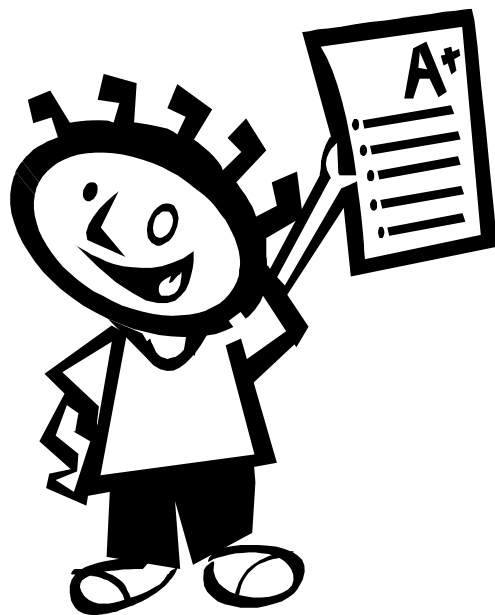
- **D a t a**  
Vier halve dagen tijdens de schoolvakanties.  
Gelieve telefonisch contact op te nemen om het intakegesprek in te plannen.
- **I n s c h r i j v i n g**  
Via telefoon (03/239 65 35) of e-mail ([info@puzzel.be](mailto:info@puzzel.be))
- **P l a a t s**  
Puzzel  
Uitbreidingstraat 488  
2600 Berchem

## **K o s t p r i j s**

Voor de exacte kostprijs, contacteer Puzzel of bezoek onze website.

## **M e e r i n f o r m a t i e**

Aarzel niet, mail of telefoneer naar Puzzel of bezoek onze website ([www.puzzel.be](http://www.puzzel.be)).



Puzzel is goed bereikbaar met het openbaar vervoer:

bus 9,14,16,20,21,30,32,34,  
38,298,501,502,503  
tram 8 en 11  
trein op 100 m van Berchem  
station

Puzzel vzw  
Uitbreidingstraat 488  
2600 Berchem  
tel. 03/239 65 35  
fax 03/281 16 19  
e-mail [info@puzzel.be](mailto:info@puzzel.be)  
website [www.puzzel.be](http://www.puzzel.be)

# Faalangst- training

4e t.e.m. 6e leerjaar &  
1e t.e.m. 3e middelbaar

Uitbreidingstraat 488  
2600 Berchem