

# Groepstrajecten voor kinderen en jongeren

## Mijn gevoel de baas

In dit traject leren de kinderen en jongeren hoe ze hun lichaam rustig kunnen maken, hoe ze een gevoel kunnen aanvaarden en volhouden, vanwaar een gevoel vandaan komt en welke manieren er zijn om met een gevoel te kunnen omgaan. Zo vergroten ze hun weerbaarheid.

## Eerste Hulp Bij Leren

EHBL zet in op 'Ik leer leren' en 'Wel in je vel' voor kinderen uit het lager onderwijs. Onderdelen die aan bod komen zijn: concentratieproblemen, faalangst, motivatie, plannen en organiseren van huiswerk en talenten om het leren te vergemakkelijken. We ontdekken hoe het kind leert en hoe we dit efficiënt kunnen maken.

## Eerste Hulp Bij Studeren

EHBS is een goede investering in de studie en ontwikkeling van middelbare scholieren en studenten hogeschool/universiteit. De student leert hoe zijn brein werkt, verkent verschillende studeerstrategieën, leert een planning realistisch opstellen... We gaan na hoe gemotiveerd de student(e) is, hoe hij zijn talenten kan inzetten en hoe hij zijn stress onder controle kan krijgen.

## Wie?

Voor alle kinderen en jongeren. Iedereen is welkom!

Je betaalt slechts 31 euro voor 1 volledig traject van 9 sessies van anderhalf uur, inclusief praktisch werkboek.

Dankzij de steun van de gemeente Lichtervelde en het geestelijke gezondheidsnetwerk Wingg.



## Data en uren:

Mijn gevoel de baas: 17u-18u30 (maandag) of 13u30-15u (woensdag)

Eerste Hulp Bij Leren: 16u30-18u (steeds op woensdag)

Eerste Hulp Bij Studeren: 16u30-18u (steeds op woensdag)

➔ Na elke schoolvakantie start een nieuwe groep:

REEKS 1: startdata op maandag 11/9 en woensdag 13/9/'23

REEKS 2: startdata op maandag 7/11 en woensdag 9/11/'23

REEKS 3: startdata op maandag 15/1 en woensdag 17/1/'24

REEKS 4: startdata op maandag 22/4 en woensdag 24/4/'24

## Door wie?

Charlotte Cool, klinisch psychologe

Emmelie Mortier, logopediste

Karen Ryckewaert, maatschappelijk werkster

## Locatie:

JOC De Lichting

Boomgaardstraat 1

8810 Lichtervelde



IK SCHRIJF ME IN:



[charlotte@praktijk-orion.be](mailto:charlotte@praktijk-orion.be)



[www.lichtervelde.be](http://www.lichtervelde.be)

