



VRIENDEN

Merk je dat je zoon of dochter stress ervaart, veel piekert, of snel moe is? En heeft hij/zij daar vaker of voor een langere periode last van? Dan kan er sprake zijn van somberheids- en/of angstklachten. Het CJG organiseert regelmatig gratis cursussen in samenwerking met Pro Persona Preventie om in een vroeg stadium ondersteuning te kunnen bieden. Meer info en opgeven via www.cjgede.nl kijk bij 'Activiteiten'.



Vrienden 8 - 12 jaar



Vrienden 13 - 17 jaar

De cursus versterkt het zelfvertrouwen, ondersteunt bij het angsten de baas worden en zorgt voor algehele verbeterde emotionele veerkracht. Je leert door te doen. De groepen zijn dus geen therapie ! Meestal bestaan de groepen uit ongeveer 8 deelnemers in de leeftijd tussen de 8 - 12 jaar en 13 - 17 jaar.

Uw kind leert:

- lichaamssignalen herkennen in lastige situaties;
- beter te ontspannen;
- negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten;
- moeilijke situaties aan te gaan en aan te pakken in plaats van uit te stellen of voor weg te lopen.