

DE TRAINERS

Claudine Marchal en Jill Pieters zijn Rots en Watertrainers en werken als therapeut binnen het jongerenteam CGG ZOV.

✉ claudine.marchal@zov.be
jill.pieters@zov.be

🌐 www.cggzov.be

☎ 078 15 55 70



📅 WAAR EN WANNEER?

5 vrijdagen

13/09/2024
20/09/2024
04/10/2024
11/10/2024
19/10/2024

Telkens van 18u tot 20u

€ KOSTPRIJS?

66 euro of 24 euro met
verhoogde tegemoetkoming
incl. intake, training en
nabespreking

— CENTRUM
● — GEESTELIJKE
— GEZONDHEIDSZORG
ZUID-OOST-VLAANDEREN



ROTS EN WATER TRAINING DOOR CGG ZOV

voor jongvolwassenen
van 16 tot 25 jaar

‘Rust in je buik
brengt rust in je hoofd’



WAT IS ROTS EN WATER?

In deze groepstraining zoeken we een evenwicht tussen opkomen voor wat je nodig hebt (rotshouding) en verbinding maken met anderen (waterhouding).

Door samen te werken, bewegen en oefenen zetten we in op onze sociale vaardigheden en groeit ons zelfvertrouwen, onze zelfcontrole en weerbaarheid.

We leren opkomen voor onszelf terwijl we rekening houden met anderen.



VOOR WIE?

Jongvolwassenen van 16 tot 25 jaar die:

- Moeilijk contact maken met anderen
- Moeilijk voor zichzelf kunnen opkomen
- Moeilijk aansluiting vinden in activiteiten zoalssport of hobbyclub
- Gepest worden of andere kinderen pesten
- Zich soms boos, gefrustreerd of verdrietig voelen en niet weten hoe hiermee om te gaan

...

Voor de start van de training maken we eerst kennis met jou en je ouders tijdens de **intake**.

Na de training volgt nog een **nabespreking** met je ouders, waarin we samen enkele basisoefeningen uitproberen.

DATA INTAKES EN NABESPREKINGEN

Intake: woe 26/06/2024 OF
04/09/2024

Nabespreking: woe 24/10/2024

