



## Wat is er zo uniek aan Stay Cool?

We werken in een groep van jongeren tussen 13 en 18 jaar op een **creatieve en ervaringsgerichte manier**. Dit wil zeggen aan de hand van spel, doe-activiteiten, muziek, creatieve technieken en opdrachten. Je wordt ook uitgenodigd voor een **stretch-dag**, waar je kan experimenteren met je persoonlijke uitdagingen aan de hand van **activiteiten in de natuur**. We vertrekken zoveel mogelijk van het hier en nu en werken met voorbeelden en situaties uit het dagelijkse leven van jongeren. Dit om je meer inzicht te geven in je onzekerheid en angsten, maar ook zodat je kan leren om steviger in je schoenen te staan en op te komen voor jezelf!

## Wat kun je leren?

- Kijken naar je sterke kanten en een positief zelfbeeld ontwikkelen
- Vriendschap maken, initiatief nemen
- Je ontspannen voelen in sociale contacten
- Iets durven vragen aan een ander
- Opkomen voor je mening
- Durven weigeren en nee zeggen
- Omgaan met en reageren op kritiek
- Reageren op plagen en pesten
- Herkennen en uiten van gevoelens
- Bewust zijn van je lichaamstaal

## Training najaar 2016

De training bestaat uit zes opeenvolgende sessies op zaterdagvoormiddag van 10-13u.

**Data:** 12/11, 19/11, 3/12, 7/1, 14/1, 21/1

**Locatie:** Reitje 9, Diepenbeek. Eén dag, de stretch-dag, gaat door in de **natuur**.

## Inschrijvingen

Inschrijven kan telefonisch of via mail. Na je inschrijving word je uitgenodigd voor een **kennismakingsgesprek**.

### Telefonisch:

Saartje Kortleven (0486/495929)

Tine Wastiels (0497/128613)

**Email:** [Info@psychologiepraktijk-eas.be](mailto:Info@psychologiepraktijk-eas.be)

**Kostprijs:** 200 euro voor de volledige training (drank en syllabus inbegrepen). Terugbetaling ziekenfonds is mogelijk.

## Meer informatie?

---

Voor verdere vragen omtrent ons aanbod of voor een eerste kennismakingsgesprek, neem gerust contact met ons op:

### Algemene e-mail:

[info@psychologiepraktijk-eas.be](mailto:info@psychologiepraktijk-eas.be)

### Saartje Kortleven:

0486/49 59 29

[saartje.kortleven@psychologiepraktijk-eas.be](mailto:saartje.kortleven@psychologiepraktijk-eas.be)

### Tine Wastiels:

0497/12 86 13

[tine.wastiels@psychologiepraktijk-eas.be](mailto:tine.wastiels@psychologiepraktijk-eas.be)

### Eas bestaat uit twee vestigingen:

- ◆ **Vestiging Maasmechelen**  
Sint-Jorisstraat 40  
3630 Maasmechelen
- ◆ **Vestiging Diepenbeek**  
Reitje 9  
3590 Diepenbeek

### Website:

[www.psychologiepraktijk-eas.be](http://www.psychologiepraktijk-eas.be)



---

Psychologiepraktijk Eas

**Contact:** [info@psychologiepraktijk-eas.be](mailto:info@psychologiepraktijk-eas.be)

**Website:** [www.psychologiepraktijk-eas.be](http://www.psychologiepraktijk-eas.be)



**Stay  
COOL!**

► ***Sociale vaardigheden  
kan je leren!***

***Training jongeren***

***Najaar 2016***

