



## PRAKTISCHE INFO

### DATA:

DE TRAINING BESTAAT UIT VIJF  
SESSIES OP VRIJDAGEN:

23/01/26: SESSIE 1  
6/02/26: SESSIE 2  
20/02/26: SESSIE 3  
6/03/26: SESSIE 4  
20/03/26: SESSIE 5

### UUR:

VAN 17U00-18U30

### LOCATIE:

SINT-JORISSTRAAT 40,  
MAASMECHELEN.

EÉN DAG, DE **STRETCH-DAG**, GAAT  
DOOR IN DE NATUUR.

### KOSTPRIJS:

GRATIS DANKZIJ DE  
TERUGBETALINGSREGELING  
BINNEN DE  
EERSTELIJNSPSYCHOLOGISCHE  
ZORG (ELP).

## INSCHRIJVEN

Inschrijven kan via onderstaande QR-  
code:



Na je inschrijving word je uitgenodigd voor  
een gratis **kennismakingsgesprek**.

Meer info:

Tine Wastiels 0497/128613

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

Saartje Kortleven 0486/495929

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

# STAY COOL!

Sociale vaardigheidstraining  
jongeren 12-16 jaar

## TRAINING VOORJAAR 2026





We werken in een groep van jongeren tussen 12 en 16 jaar op een creatieve en ervaringsgerichte manier.

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 KAN 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

**eas**  
Psychologiepraktijk

**LIGANT**

**VONK**

