

TRAINING

Vriendenprogramma

Voor kinderen en jongeren die hun angst en bezorgdheid willen overwinnen

Het Vriendenprogramma verschaft belangrijke vaardigheden en technieken om angst aan te pakken. De training vermindert angst en voorkomt depressie bij kinderen en jongeren.

Inhoud

In 8 sessies gaan we in de training aan de slag met de volgende kennis en vaardigheden:

- angst is een normale menselijke emotie die we allemaal kennen
- emotionele veerkracht versterken en problemen oplossen
- de opbouw van steunnetwerken van leeftijdgenoten
- het zelfvertrouwen vergroten in situaties die moeilijk zijn of angst oproepen

Het Vriendenprogramma is er voor drie leeftijdsgroepen: 4-7 jaar, 8-12 jaar en 12-16 jaar.

Praktisch

Aantal sessies	8-10
Duur per sessie	60 minuten
Leeftijd deelnemers	zie hierboven
Max. aantal deelnemers per groep	8

Kosten

Deze training wordt helemaal vergoed door de gemeente Urk.

Contact

Aanmelden of aanvullende informatie vragen kan altijd, telefonisch of via de mail:

T 0527-744047 (op werkdagen tijdens kantooruren)
@ info@progress-flevoland.nl