

Voel je beter met ACT!

Een cursus voor kinderen van 9–12 jaar die willen leren omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en situaties.



Soms zit je hoofd te vol. Je piekert, voelt je somber, onzeker of snel boos. In deze cursus leer je op een speelse en praktische manier omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens. Je ontdekt hoe je dichter bij jezelf blijft en wat voor jou belangrijk is. Zodat je je aandacht kunt richten op wat er voor jou écht toe doet.

In deze cursus leer je:

- Gevoelens herkennen en benoemen
- Anders omgaan met piekergedachten
- Ontspannen en in het hier-en-nu zijn
- Ontdekken wat belangrijk voor je is en daarnaar leren handelen



*De cursus wordt gegeven door Praktijkondersteuners Jeugd:
Vincent van der Burgh en Miriam Tournier.*

Wanneer?

Bijeenkomsten voor ouders

2 avonden 18:30 tot 20:00 uur
maandag 3 november
dinsdag 16 december

Bijeenkomsten voor kinderen

6 dinsdagen 15:30 tot 17:00
4 november *
11 november
18 november
25 november
2 december
9 december

Er is ruimte voor maximaal 8 deelnemers

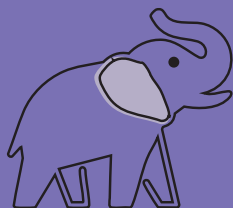


Waar?

De Gecroonde Bel
Bredaseweg 106
Oosterhout
* 4 november locatie
Pasteurlaan 9B,
ruimte A.07

Meedoen?

Aanmelden kan via
Zorroo Jeugd:
0162 7602 62
(optie 1).



Of kijk op: **www.inoosterhout.nl**