

ARKTOS

HET KAN WÉL



Bron foto: www.psychologies.be

NAFT VEERKRACHT & WEERBAARHEID

AANBOD VLAAMS BRABANT 2020 - 2021

We herkennen het allemaal: jongeren die het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen, dingen doen die ze eigenlijk niet willen doen onder invloed van groepsdruk, na een conflict wegstuiven met slaande deuren, aangeven dat ze niet klaar zijn voor de overgang van lagere school naar het middelbaar onderwijs, niet weten waar ze goed in zijn en nog minder waar ze naartoe willen in het leven, enzo.

In zulke en nog zoveel andere situaties kan een AANDACHT IN ACTIE een antwoord bieden of kan een BOUNCE- traject de veerkracht een flinke boost geven. Vanuit Arktos ondersteunen we jongeren in hun zoektocht naar hun identiteit.

AANDACHT IN ACTIE (AIA)

Word je snel boos? Word jij gepest? Zeggen anderen dat je te hevig bent? Heb je het moeilijk om bij de groep te horen? Start jij makkelijk een gevecht? Vind je het moeilijk om je eigen mening te zeggen? In zulke en vele andere situaties kan Arktos je versterken. In deze weerbaarheidstraining zoeken we samen hoe je moeilijke situaties best aanpakt en hoe je kan omgaan met conflicten. Niet door rond de tafel te zitten en erover te praten, maar door te oefenen en in actie te komen. Je leert je eigen grenzen kennen en aangeven, je lichaam gebruiken, jezelf verdedigen, geweld voorkomen en nog veel meer. Deze tweedaagse weerbaarheidstraining is een actieve en ontspannende training, in groep met een achttal jongeren.

BOUNCE

Is het je ook al opgevallen dat sommige jongeren beter lijken om te kunnen met uitdagingen en tegenslag. Waarom? Veerkracht! Hoe meer veerkracht je bezit, hoe meer vaardigheden je hebt om terug te 'veren' en er sterker door te worden. Met de trainingsreeks BOUNCE young werken we aan jouw veerkracht, zodat je zaken in een breder perspectief kan plaatsen, optimistischer bent, kan relativeren en je anders omgaat met problemen en stress. In een tweedaagse (inter) actieve groepstraining oefenen en versterken we verschillende aspecten van jouw veerkracht. Via een mix van actie en gesprek versterken en oefenen we vaardigheden en houdingen, gekoppeld aan je persoonlijke ervaringen. Met een groep van 8 jongeren werken we aan thema's zoals weerbaarheid, emoties, talenten, kritisch omgaan met informatie en je sociaal netwerk.



BOUNCE young
training veerkracht

AANBOD 2020 - 2021

AARSCHOT

AIA: ma 9 en di 10 november 2020

Intake: ma 26 en di 27 oktober 2020

Eindgesprekken: ma 16 en di 17 november 2020

Terugkomdag: di 24 november 2020

AIA: ma 26 en di 27 april 2021

Intake: ma 19 en di 20 april 2021

Eindgesprekken: ma 3 en di 4 mei 2021

Terugkomdag: di 11 mei 2021

DIEST

AIA: ma 21 en di 22 september 2020

Intake: ma 14 en di 15 september 2020

Eindgesprekken: ma 28 en di 29 september 2020

Terugkomdag: di 6 oktober 2020

AIA: ma 16 en di 17 november 2020

Intake: ma 9 en di 10 november 2020

Eindgesprekken: ma 23 en di 24 november 2020

Terugkomdag: di 1 december 2020

AIA: ma 25 en di 26 januari 2021

Intake: ma 18 en di 19 januari 2021

Eindgesprekken: ma 1 en di 2 februari 2021

Terugkomdag: di 9 februari 2021

AIA: ma 26 en di 27 april 2021

Intake: ma 19 en di 20 april 2021

Eindgesprekken: ma 3 en di 4 mei 2021

Terugkomdag: di 11 mei 2021

HALLE

Bounce ^{Young} : ma 28 en di 29 september 2020

Terugkomdag: do 8 oktober 2020

AIA: ma 9 en di 10 november 2020

Terugkomdag: do 19 november 2020

Bounce ^{Young} : ma 22 en di 23 februari 2021

Terugkomdag: do 4 maart 2021

AIA: do 29 en vrij 30 april 2021

Terugkomdag: ma 11 mei 2021

LEUVEN

Bounce Young : ma 21 en di 22 september 2020

Terugkomdag: do 1 oktober 2020

AIA: do 29 en vrij 30 oktober 2020

Terugkomdag: do 19 november 2020

Bounce Young : ma 3 en di 4 mei 2021

Terugkomdag: do 13 mei 2021

TIENEN

AIA: ma 5 en di 6 oktober 2020

Intake: ma 28 en di 29 september 2020

Eindgesprekken: ma 19 en di 20 oktober 2020

Terugkomdag: ma 12 oktober 2020

AIA: ma 1 en di 2 maart 2021

Intake: ma 22 en di 23 februari 2021

Eindgesprekken: ma 8 en di 9 maart 2021

Terugkomdag: di 16 maart 2021

VILVOORDE

AIA: ma 28 en di 29 september 2020

Terugkomdag: di 6 oktober 2020

Bounce Young : do 12 en vrij 13 november 2020

Terugkomdag: ma 23 november 2020

AIA: do 4 en vrij 5 maart 2021

Terugkomdag: vrij 12 maart 2021

ARKTOS
HET KAN WÉL

INSCHRIJVINGEN: Via het CLB van jouw school als NAFT- traject
(via het meldpunt voor schoolexterne interventies met vermelding van Aandacht
in Actie of Bounce Young + gemeente/ stad)

PRIJS: Gratis voor jongeren uit een secundaire school

MEEBRENGEN: Losse, sportieve kledij aantrekken, lunchpakket en water.

DATA: Zie onder – tweedaagse trainingen telkens van 9u tot 16u en een halve
terugkomdag van 12u30 tot 15u30. Vanuit NAFT voorzien we ook
telkens start- en eindgesprekken. (Voor sommige steden liggen deze data al vast).

CONTACT: naftvlaamsbrabant@arktos.be - 016/23 80 07