

# ARKTOS

HET KAN WÉL



Bron foto: [www.psychologies.be](http://www.psychologies.be)

# NAFT VEERKRACHT & WEERBAARHEID

AANBOD VLAAMS BRABANT 2021 - 2022

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 relativieren 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 2021 - 2022

## AARSCHOT

**AIA:** do 18 en vrij 19 oktober 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** di 26 oktober 2021 van 13u tot 16u

**AIA:** woe 26 januari, 2, 9 en 16 februari 2022 van 13u tot 16u

**Terugkomdag:** woe 16 maart 2022 van 13u tot 16u

**AIA:** vrij 22 en 29 april, 6 en 13 mei van 9u tot 12u

**Terugkomdag:** vrij 3 juni 2022 van 9u tot 12u

## DIEST

**AIA:** ma 4 en di 5 oktober 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** di 19 oktober van 13u tot 16u

**AIA:** do 18 en vrij 19 november 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** do 25 november van 13u tot 16u

**AIA:** woe 19, 26 januari en 2, 9 februari 2022 van 13u tot 16u

**Terugkomdag:** woe 23 februari 2022 van 13u tot 16u

**AIA:** ma 25, 26 april 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** ma 9 mei 2022 van 13u tot 16u

## HALLE

**AIA:** ma 8 en di 9 november 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** Vrij 19 november 2021 van 9u tot 12u

**AIA:** do 13 en vrij 14 januari 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** ma 24 januari 2022 van 9u tot 12u

**AIA:** do 28 en vrij 29 april 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** ma 9 mei 2022 van 9u tot 12u

**Bounce Young :** ma 4 en di 5 oktober 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** vrij 15 oktober 2021 van 9u tot 12u

**Bounce Young :** do 10 en vrij 11 maart 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** ma 21 maart 2021 van 9u tot 12u

## LEUVEN

**AIA:** ma 11 en di 12 oktober 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** 26 oktober 2021 van 9u tot 12u

**AIA:** woe 2, 9, 16, 23 februari 2022 van 13u tot 16u

**Terugkomdag:** woe 16 maart 2022 van 13u tot 16u

**Bounce Young :** ma 15 en di 16 november 2021  
van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** vrij 26 november van 13u tot 16u

**Bounce Young :** ma 2 en di 3 mei 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** do 19 mei 2022 van 13u tot 16u

## TIENEN

**AIA:** ma 25 en di 26 oktober 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** ma 8 november 2021 van 9u tot 12u

**AIA:** ma 7 en di 8 februari 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** ma 21 februari 2022 van 9u tot 12u

**AIA:** ma 9 en di 10 mei 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** ma 30 mei 2022 van 9u tot 12u

## VILVOORDE

**AIA:** ma 18 en di 19 oktober 2021 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** vrij 29 oktober 2021 van 9u tot 12u

**AIA:** ma 2 en di 3 mei 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** vrij 13 mei 2022 van 9u tot 12u

**Bounce Young :** ma 14 en di 15 februari 2022 van 9u tot 16u

**Terugkomdag:** di 8 maart 2022 van 9u tot 12u

**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 boven. Elk traject start met een start ronde tafel en eindigt met een eind  
ronde tafel. Aanwezigheid van jongere, zijn/ haar ouder(s) en/of  
opvoedingsverantwoordelijke, CLB-ankel en school vereist.

**CONTACT:** [naftvlaamsbrabant@arktos.be](mailto:naftvlaamsbrabant@arktos.be) - 016/23 80 07

**ARKTOS**  
HET KAN WÉL