

Training

Hoe overleef ik de puberteit?

En dan ben je ineens een puber. Althans zo wordt het genoemd als je tussen de 10 en 18 tot 22 jaar bent. Hormonen gieren door je lijf, je lijf verandert en je ervaart emoties ineens veel heftiger. De ene dag voel je je prima en de andere dag kun je je bed niet uitkomen. Ook zet je je af tegen je ouders, want ze begrijpen je toch niet. Dit noemen ze de puberteit. Een periode waarin je brein zich verder ontwikkelt en waar jij zelf niet altijd invloed op hebt.

Sommigen gaan heel makkelijk door deze periode heen, maar jij niet. Jij worstelt met jezelf, je gedachten, je lijf, vrienden, ouders, je voelt je lusteloos en moe. Weet dat je niet de enige bent!

Heb je moeite om hier met anderen (je ouders, vrienden) over te praten, weet dan dat je bij mij terecht kan.

Ik heb een training ontwikkeld waarbij ik je ga ondersteunen, maar ook tips en oefeningen geef om deze periode aan te gaan. We gaan samen op zoek naar wie jij bent, wat jij nodig hebt en waar jij blij en gelukkig van wordt. Dat gun ik jou, jij jezelf toch ook?

BIJEENKOMSTEN

We gaan in een kleine groep van maximaal 6 personen met elkaar aan de slag. Per bijeenkomst staat er een onderwerp centraal. Tussendoor maak ik gebruik van ontspanningsoefeningen en krijg je oefeningen en tips die je kan inzetten wanneer dit nodig is.

De volgende onderwerpen zullen tijdens de bijeenkomsten aan bod komen:

- Puberbrein > pubergedrag (Hoe werkt je brein?)
- Stress vs ontspannen
- Zelfbeeld/zelfvertrouwen
- Negatieve en positieve gedachten
- Vriendschap - groepsdruk
- Sociale media



WANNEER?

DINSDAG OF DONDERDAG

TIJD

18.30 - 19.30 UUR

WAAR?

DOMINEESKAMP 8

Denk je nu dit is iets voor mij?

Mail of bel naar:

mvelderman@kikkecoaching.nl

0629405589



MARIEKE VELDERMAN

Kikke Coaching

"Zelfvertrouwen is geloven dat je een kracht bezit, die groter is dan je angst"

www.kikke-kindercoaching.nl