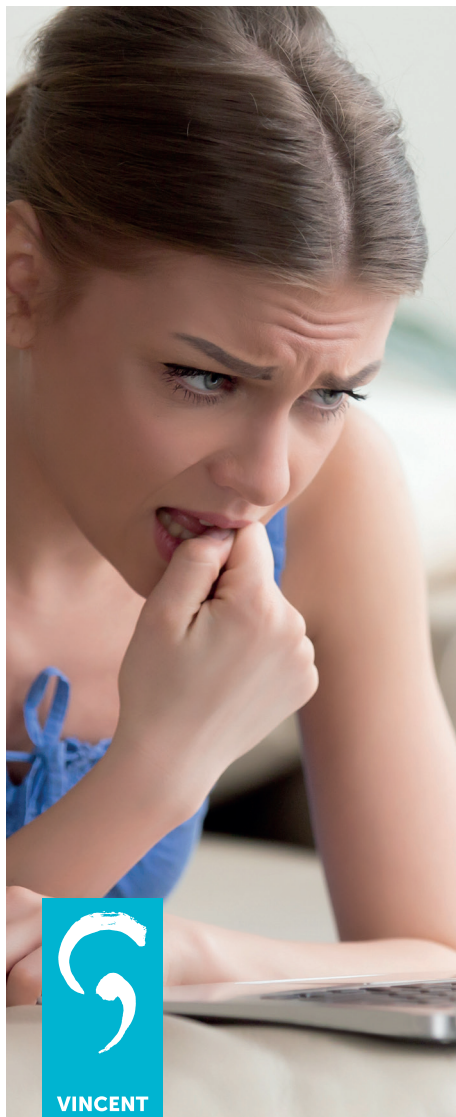


'Less fear @ school'

Preventieve training over omgaan met anderen, opkomen voor jezelf en faalangst.



Voel jij je regelmatig onzeker tijdens sociale contacten? Vind je het lastig om je grenzen aan te geven? Ben je erg gespannen voor een toets? Dan kan deze training iets voor je zijn.

Less Fear @ school is een preventieve training voor jongeren over omgaan met anderen, opkomen voor jezelf en verminderen van faalangst. De training is bedoeld voor jongeren die zich angstig en gespannen voelen in sociale contact(en) en/of in leersituaties.

Je gaat aan de slag met praktische tips en veel oefeningen. Thema's die aan bod komen zijn:

- Wat is sociale angst en faalangst?
- De relatie tussen gedachten en angst.
- Vaardigheden om angstklachten te overwinnen.
- Vergroten van het zelfvertrouwen.
- Oefeningen in het aangaan van contacten met anderen.
- Uitwisselen van ervaringen met elkaar.

Aan het begin van de training worden je ouders/verzorgers uitgenodigd voor een informatieve ouderavond. Zo weten je ouders wat de inhoud van de training is en waar ze je bij kunnen ondersteunen.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid





Less Fear @ school is een preventieve training, geen therapie.

De training wordt verzorgd door de afdeling Preventie van Vincent van Gogh en het Algemeen maatschappelijk werk van Synthese.

Praktische informatie

Aantal: 6 wekelijkse bijeenkomsten

Duur: 1,5 uur

Plaats: Verschillende locaties in Noord-Limburg

Meer informatie

Heb je belangstelling of wil je graag meer informatie? Neem gerust contact op met onze afdeling Preventie.



preventie@vvgi.nl
088 - 478 78 17



www.vvgi.nl/preventie