

VASCO



Vasco

Verandering

Aanmoedigen en

Sociale

Competenties

Ontwikkelen

Doel is de zelfkennis en het zelfwaardegevoel van jongeren te stimuleren, een evenwicht te zoeken tussen krachten en kwetsbaarheden en zich te leren verhouden met anderen in een groep



Groepsaanbod voor jongeren 1^{ste} - 4^{de} middelbaar

Ik ben verlegen en onzeker. (Floris, 12j)

Mijn zoon vindt moeilijk aansluiting bij leeftijdsgenoten (Jan, vader)

Er is een leerling in mijn klas die faalangst heeft (Martine, leerkracht)

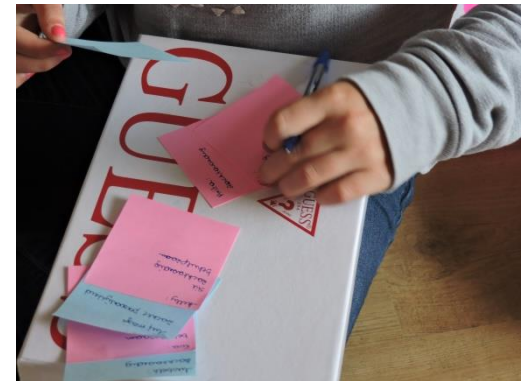
Dat meisje wordt gepest. (Dominique, CLB medewerker)

Ik voel me niet echt goed in de groep (Johanna, 13 j)

Onze dochter twijfelt vaak over zichzelf (Anneke, moeder)



Tocht 1



Kennismaking

Veiligheid installeren in de groep:

Nadenken over hoe we samenwerken, met elkaar omgaan, respect tonen voor elkaar, dingen bespreekbaar maken

Verwachtingen, doelen

wat wil je bereiken?



elkaar benaderen: voorstellen, aankijken, in
groep spreken, in duo's spreken



binnenkant/buitenkant

opvallende kenmerken, interesses, talenten, eigenschappen, karakter
en persoonlijkheid



lets teruggeven, feedback geven



De moed om te spreken, je te tonen
aan de ander



De groepsboot

metafoor voor deze reis



Tocht2



Werchter, 22/11/2015



Kennismaken met de paarden

Eigen karakter en gedrag



***Opdracht 1: maak een eiland waar je samen met
alle groepsleden en paarden in kan gaan***

Nadenken, ideeën formuleren, uitwisselen



Aan de slag!

Opdracht volbracht dank zij... teamwork



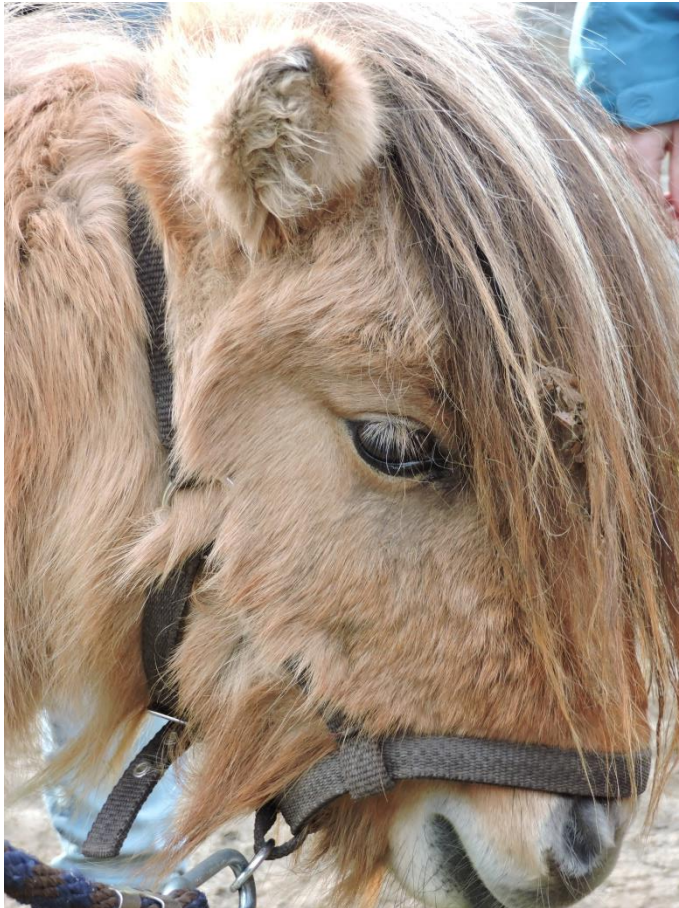
Opdracht 2: de paarden poetsen, verzorgen, aandacht geven



Contact met elkaar

wie leidt, wie volgt?

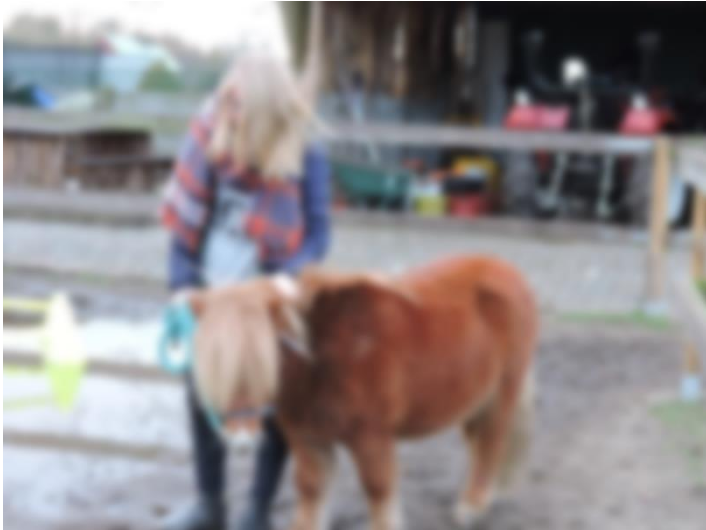
Wie neemt initiatief?



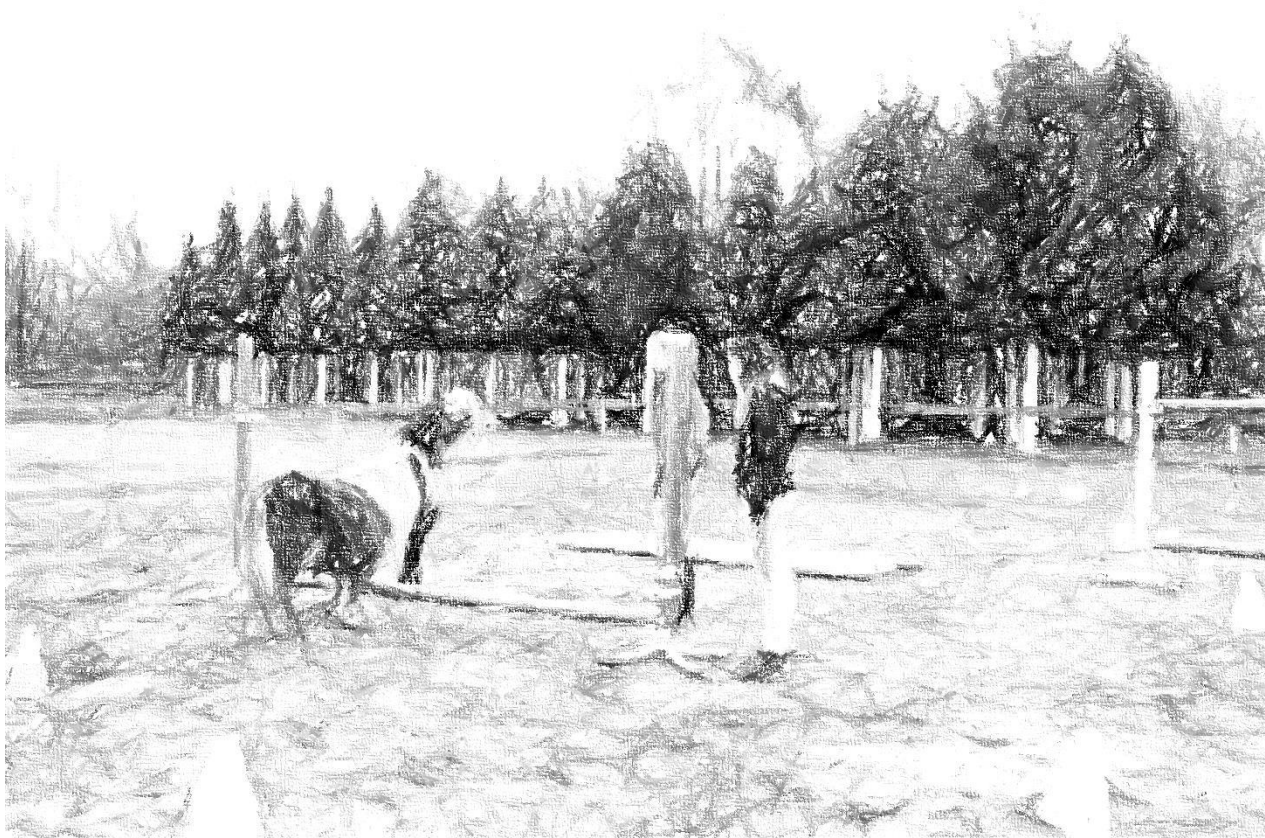
Opdracht 3: maak in 2 teams een parcours voor het andere team



Vang een paard om het parcours mee af te leggen



Elkaar helpen



Leren van elkaar



Doorzetten en slagen!



De leiding nemen



Overtuigend zijn



Grenzen verleggen



Samen



alleen



Pimp eens een paard



Actie werkt verbindend





Tocht 3



Verfijnen van de verwachtingen en doelen

Dit voor jezelf uitmaken en ook bespreken met een ander

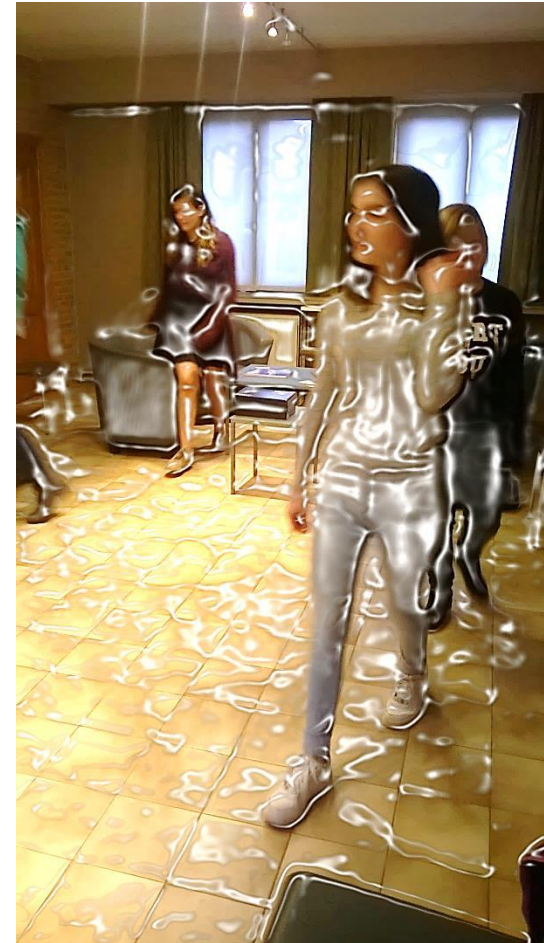


**Oefeningen in leiden en volgen
opdracht: teken een huis met 1 stift die je met zijn 2
moet vasthouden**



Geven en ontvangen, elkaar aanvoelen,
afstemmen





Posities en rollen in de groep

Wie leidt? Wie volgt? Wie brengt ideeën aan, wie neemt initiatief? Wie wacht af?
Wie durft?



Tocht 4



Positieve eigenschappen voor je buddy uitzoeken

Hoe goed kennen ze elkaar al?



Feedback geven aan elkaar

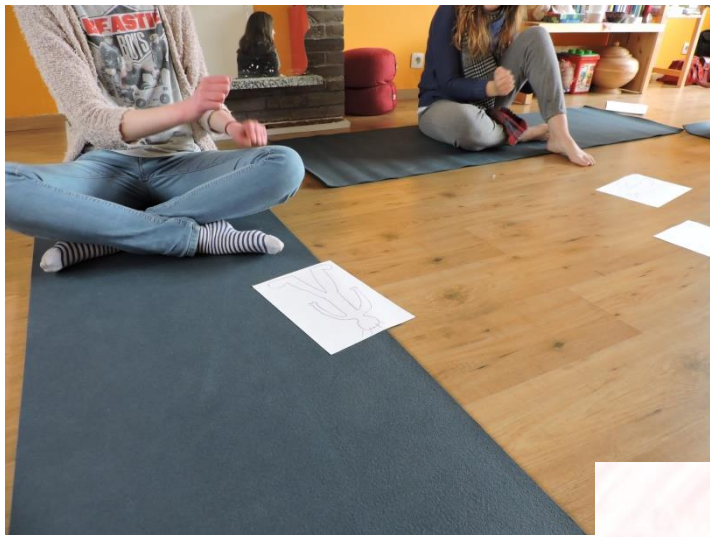
Leren rechtstreeks spreken

Leren echt luisteren

Complimenten ontvangen en in je identiteit bijpassen



Tocht 5



Het lichaam voelen

Wrijven, kneden, kloppen...

Aankomen in je lichaam, activeren, sensaties voelen



De adem

Ontspannen via de weg van de adem



yoga

Oefeningen om het lichaam te activeren, energie te laten stromen





Bewust worden

Wat voelde ik waar in mijn lichaam?



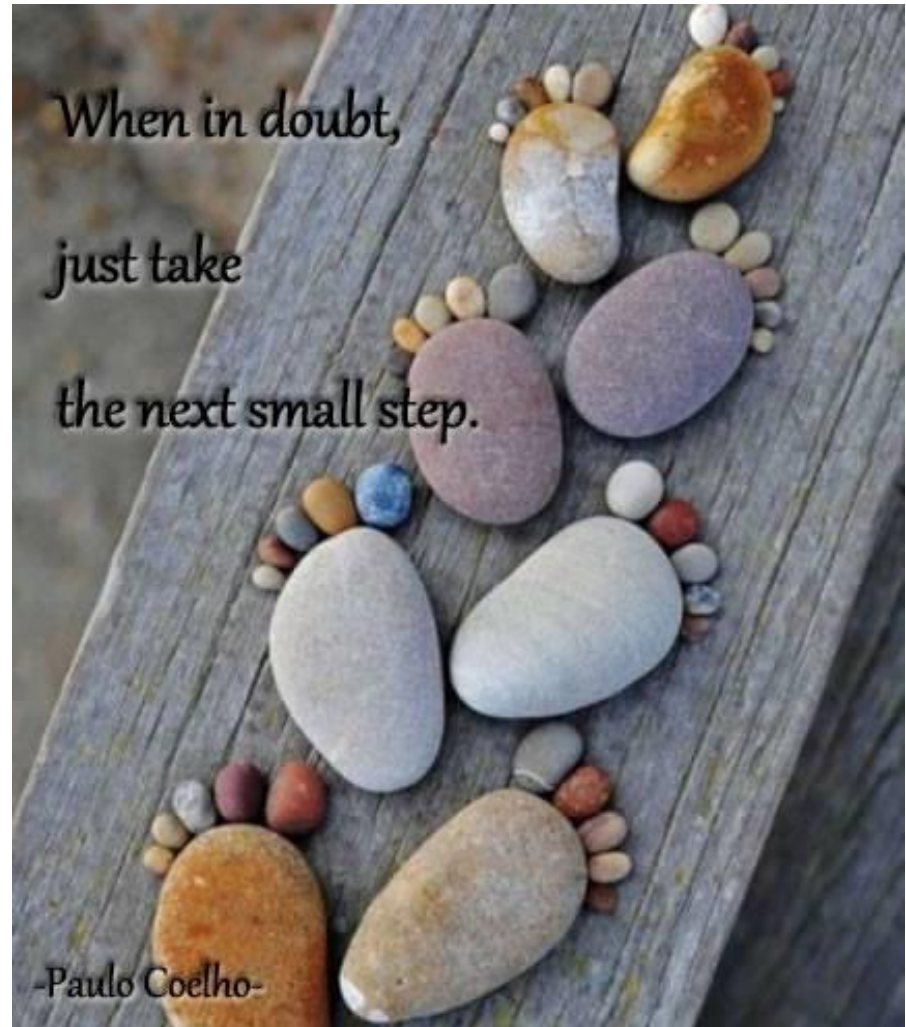


Lichaam en emoties

Hoe (met welke lichaamshouding) kan ik laten zien welke evolutie ik gemaakt heb onderweg?



Tocht 6



inhoud

- De balans opmaken van de tocht
- evolutie herkennen, groeiproces overdenken
- symbolisch verankeren
- Uitwisselen met elkaar
- Uitwisselen met de ouders
- afscheid nemen

praktisch

Therapeuten

Kristel Verhaegen
Anita Sanders
Els Seynaeve

Klinisch psychologen/psychotherapeuten (kinderen en adolescenten)

Inschrijven **via telefoon of mail.**

0468/ 11 87 13 (Els)

info@psychotherapie-beveren.be

We overlopen in een gesprek wat je wil bereiken en of de groep daar kan toe bijdragen.

Er zijn 6 bijeenkomsten verspreid over een half jaar, waarbij telkens minstens 2 therapeuten aanwezig zijn:

Een zaterdag van 13u30-16u30

Een donderdag van 18u30-20u30

Een zaterdag van 13u30-16u30

Een donderdag van 18u30-20u30

Een zaterdag van 14u00-16u30

Een vrijdag van 18u30-21u00 (laatste uur met ouders)