

Jongeren en stress – 30 november 2020, 19u – 22u00

Mieke Wijnen is een jongeren- en kindercoach met bijna 15 jaar ervaring in het secundair en gespecialiseerd onderwijs. Ze is zaakvoerder van haar eigen praktijk **OchJong!** in Munsterbilzen. Voor meer info www.ochjong.be



Inhoud van deze vorming

[Ja, ik schrijf in!](#)
[€60p.p.](#)

Jongeren en stress?

- We horen vaak over volwassenen met een burn-out maar we krijgen ook meer en meer signalen van kinderen en jongeren die uitvallen (op school) door stress.
- Hoe kan je als ouders/professionals omgaan met deze signalen?
- Op welke manier kan je resultaten behalen om ervoor te zorgen dat jongeren hun veerkracht vergroot zodat ze ook als volwassene gewapend zijn?
- Hoe uit stress zich bij een jongere?
- Welke copingstrategieën hanteren jongeren en hoe buigen je destructieve copingstrategieën om? ”

Tijdens deze vorming - die gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek, praktijkcases en ervaring - neemt Mieke jullie mee op zoektocht naar antwoorden op deze prangende vragen.

Er is ook steeds de mogelijkheid tot vraagstelling.

“Je zorgt niet voor minder stress door problemen weg te nemen voor de jongeren maar door ze terug recht te laten veren na een tegenslag.”

Doelgroep:

Ouders en professionals.