



Algemene informatie groep

Bezoekadres: Landgoed Zonnestraal,
Gezondheidscentrum Loosdrechtse Bos 15,
1213 RH, HILVERSUM, Ingang 15.

Wie zijn wij? (de trainers)

Lenneke den Brok en Han Baeten.



Lenneke (1969) heeft haar ervaring opgedaan in zowel de 1^e als 2^{de} lijn en is GZ - psycholoog (BIG) en Kinder- en Jeugdpsycholoog (NIP).



Han (1962) heeft vanuit het maatschappelijk werk ruim 20 jaar ervaring als hulpverlener en groepswerker.

Onze visie

Wij werken graag met kleine groepen
Combi mannelijke & vrouwelijke
trainer

Op maat werken in doorlopende groep

Doel van de training

Leren vormen van een eigen mening,
eigen keuzes maken, waarbij
verschillen er mogen zijn en deze
gerespecteerd worden. Dit om te
helpen meer vertrouwen te krijgen en
de mogelijkheden daartoe te
ontdekken.

Daarnaast te leren reflecteren op
eigen gedrag en te ervaren dat ander
gedrag aan te leren is.

Doelgroep

Jongens en meisjes van basisschool of
middelbare schoolleeftijd die
problemen en/of ongemak ervaren in
sociale situaties en/of in zichzelf en
gemotiveerd zijn om hieraan te
werken.

Onderdelen trainingen

Binnen de trainingen besteden we ruim aandacht aan de volgende onderdelen:

Persoonlijke gevoelens: deze komen aan de orde door middel van verschillende thema's, te denken valt aan: vriendschap, school, relaties, verlies, intimiteit maar dit kunnen ook persoonlijke thema's zijn, thema's waar jij veel mee bezig bent.

Sociaal gedrag, sociale vaardigheden en het onderhouden van relaties en vriendschappen. Het is prettig wanneer je je ontspannen kunt voelen in samenzijn met anderen.

Aan de orde hierbij komt: het herkennen van negatieve gedachtepatronen, contact maken, communiceren, grenzen stellen, je mening geven, feedback geven en ontvangen, je gevoelens uiten, lichaamshouding en ontspanning

Middels een aantal oefeningen maken we je daarnaast meer bewust van je lichaam en helpen we je ont-spannen door ademhalingsoefeningen.

Wij werken op maat

Elk individu is uniek en wij vinden het belangrijk dat daar rekening mee wordt gehouden.

Tijdens de training kunnen wij beter inschatten hoeveel tijd iemand nodig heeft. Uiteraard gaat dit in overleg. Dit heeft tot gevolg dat wij werken met een doorlopende groep.

Privacy

Om de veiligheid en een respectvolle omgang te stimuleren is het van belang dat wat wordt besproken binnen de groep daar ook blijft.

Wees zorgvuldig met informatie van andere groepsleden, voor jezelf en voor je medegroepsleden.

Hoelang duurt een bijeenkomst?

Een bijeenkomst duurt ongeveer 90 minuten en het aantal keren dat je komt is verschillend per persoon.

Kosten

Een groot gedeelte wordt door de zorgverzekeraar vergoed. Hoeveel precies hangt af van de aanvullende verzekering.

Bij aanmelding kunt je hier meer informatie over krijgen.

Contact

Email : info@praktijkdenbrok.nl

Website : www.praktijkdenbrok.nl