

Bikkels aan de Top



Dagelijks functioneren



Meedoen



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van leven



Mentaal welbevinden



Zingeving

1 Wat is het?

Bikkels aan de top is een weerbaarheidstraining voor tieners die zich graag zekerder en prettiger willen voelen over zichzelf en in hun contact met anderen.

2 Voor wie?

Voor alle tieners tussen de 12 en 16 jaar in de gemeente Westerkwartier.

3 Wat kunnen we doen?

Tijdens de Bikkeltraining leren de tieners om op een goede manier met elkaar om te gaan. Via spelvormen en opdrachten leren ze meer over zichzelf, zoals:

- het effect van je gedrag op anderen;
- hoe je emoties op een duidelijke en positieve manier uit;
- hoe je grenzen herkent en aangeeft;
- hoe je op een prettige manier voor jezelf kunt opkomen.

4 Hoe doen we dat?

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van anderhalf uur. Na de laatste bijeenkomst volgt er een evaluatie gesprek. Daarin wordt besproken wat er is geleerd en waar eventueel nog hulp bij nodig is.

5

Wil je contact met ons opnemen?

Wil je meer weten, bel dan met (0594) 745 620 of kijk op www.sociaalwerkdeschans.nl.



**Tieners leren voor zichzelf
opkomen op een goede manier**



**sociaal werk
de schans**
Onderdeel van Tintengroep