

NAFT PIECE OF ME

Hoe goed ken jij jezelf?

NAJAAR
2024



We zien onze identiteit als een grote puzzel waarvan je veel puzzelstukjes zal ontdekken doorheen je leven. Hoe meer puzzelstukjes je vindt, hoe duidelijker je (zelf)beeld steeds wordt.
Zo vergroot je je **zelfbewustzijn** en **zelfinzicht**. Dat maakt het makkelijker om stevig in je schoenen te staan en je **zelfvertrouwen** te verhogen.
En daar willen wij je graag bij ondersteunen!

Je volgt **5 sessies** waarin de volgende thema's aan bod komen:

- Sessie 1: **Kennismaking + Zelfzorg**
- Sessie 2: **Weerbaarheid + Grenzen** (met paarden, i.s.m. Equicanis, De Wissel)
- Sessie 3: **Sociale media + Bodypositivity**
- Sessie 4: **Emotieregulatie + Omgaan met conflicten**
- Sessie 5: **"Express yourself!" + Feestelijk afsluitlemoment**

VOOR WIE?

Meisjes vanaf 13 t.e.m. 17 jaar die zichzelf beter willen leren kennen en begrijpen/ bijleren over zelfzorg/ sterker in je schoenen leren staan/ grenzen stellen/ leren omgaan met moeilijke momenten, ...



DATA - LOCATIE:

Vorming: 5 sessies in het najaar van 2024

Sessie 1: ma 28/10/2024 - 13u tot 16u30 - Hal 5, Leuven

Sessie 2: di 29/10/2024 - 9u30 tot 16u - Centrum Molenmoes, Wezemaal*

Sessie 3: woe 6/11/2024 - 13u tot 16u - Hal 5, Leuven

Sessie 4: woe 13/11/2024 - 13u30 tot 16u - Hal 5, Leuven

Sessie 5: woe 20/11/2024 - 13u30 tot 17u - Centrum Molenmoes, Wezemaal*

* vervoer vanuit Leuven mogelijk

INSCHRIJVINGEN: Opgelet: beperkte plaatsen, we werken in een kleinere groep!

Via het **CLB van jouw school als NAFT- traject**

(via het meldpunt voor **Schoolexterne Interventies (SI)** ww.meldpuntsi.be met vermelding van het gekozen Arktos NAFT traject.

ism.



CONTACT:

LIEN EYLETTEN (ARKTOS)

0473 89 20 88 - leylatten@arktos.be

INSTAGRAM: Lien.arktos

aanmeldingenvlaamsbrabant@arktos.be

ARKTOS
www.arktos.be **HET KAN WÉL**