

JE BENT NIET ALLEEN

Bijna alle jongeren in Aalst maken wel eens een moeilijke periode mee in hun leven.

Net als jij hebben ze allemaal dromen, noden en problemen die bij het opgroeien horen.

Durf het aan om er iets mee te doen. Volg een training die je zal helpen om je beter in je vel te voelen en sterker in het leven te staan.

ADRES

Sint-Martensplein 4
9300 Aalst



CONTACT OPNEMEN

eddy.de.pauw@outlook.com
0499 83 33 43

BreakOut!

Breek uit jezelf

INDIVIDUEEL TRAINING EN COACHINGPROGRAMMA

voor jongens en meisjes van 10 tot 18 jaar



WAT HEB JE ERAAN?

- Je volgt een training die aansluit bij jouw leefwereld en interesses
- Je leert een manier van denken aan met een positieve drive
- Je krijgt een sterker geloof in jezelf, in je eigen kunnen en mogelijkheden
- Je wordt weerbaarder tegen verleidingen en negatieve zaken
- Je leert jezelf beter kennen

GOE BEZIG MET BREAKOUT !



PROGRAMMA

Het programma bestaat uit 5 delen:

- Identiteit, afkomst en toekomst
- Herstelgerichte vorming
- Sociale vaardigheden
- Een doel kiezen en het halen
- Vrienden, familie en relaties

HOE GAAN WE DAT DOEN?

Via verschillende oefeningen, activiteiten en opdrachten:

- We gaan met elkaar in gesprek over de dingen die je bezighouden
- We gaan creatief aan het werk
- We doen fysieke oefeningen
- We gaan meewerken aan een sociaal project voor jongeren
- We gaan een schema opstellen als hulpmiddel om je doel te bereiken
- We gaan doen wat nodig is om jou vooruit te helpen

PERIODE

Afhankelijk van je vraag wordt er een programma opgesteld van 3, 6, 9 of 21 weken.

We zien elkaar wekelijks anderhalf uur (1,5u).

We houden contact met elkaar tijdens en na het programma.

DE LOCATIE

Het programma kan afhankelijk van het thema en de opdracht doorgaan op verschillende locaties in Aalst.

We zorgen ervoor dat de locatie voor jou vlot bereikbaar is.

