

# Themabijeenkomsten

## Grip op je leven

Alphen aan den Rijn



Positiever denken,  
lekker(der) in je vel zitten  
en vergroten van je veerkracht

# Training Grip op je leven

Ben jij tussen de 12 en 18 jaar? Wil jij meer grip op de zorg voor jezelf en jouw mentale en fysieke gezondheid? Wil je positiever naar de toekomst kijken? Kom naar de themabijeenkomsten 'Grip op je leven'.

## Over deze training

In deze leeftijdsfase heb je steeds minder hulp van jouw ouders nodig en ga je meer op eigen benen staan. Je bent veel zelfstandiger. Dit is ontzettend leuk, maar kan soms ook best ingewikkeld zijn. Ineens moet/mag je zelf keuzes maken en dat kan goed uitpakken, maar soms ook niet. In deze fase is het heel logisch dat je weleens met jezelf in de knoop zit, je sneller boos bent en/of negatief denkt. In de themabijeenkomsten 'Grip op je leven' hopen we jou te kunnen helpen om de negatieve spiraal te doorbreken.

## Wat kun je verwachten?

Er zijn 10 bijeenkomsten waarin belangrijke thema's worden besproken zoals: lichamelijke gezondheid, gevoelens en gedachten, nu en later, sociale contacten, vrijetijdsbesteding, enz. Het is hierbij vooral de bedoeling om met elkaar te kijken hoe je belemmeringen kunt omzetten naar mogelijkheden. We hopen dat je na het volgen van de training lekker(der) in je vel zal zitten, positiever kunt denken en meer veerkracht hebt om te kunnen omgaan met teleurstellingen.

De bijeenkomsten zijn kosteloos.

## Meer weten of aanmelden?

Voor meer informatie kun je contact opnemen via [opvoedenenopgroeien.alphen@kwadraad.nl](mailto:opvoedenenopgroeien.alphen@kwadraad.nl)

Om je aan te melden, scan de QR-code of ga naar [www.cjgalphenaandenrijn.nl](http://www.cjgalphenaandenrijn.nl).



Volg ons ook op  
social media

