

1. Jeugd en gescheiden ouders / van PanaMa naar ManaPa

Een scheiding tussen ouders of opvoeders is voor alle gezinsleden een heftige gebeurtenis. Tijdens deze training leer je oplossingen te vinden voor de problemen die jij ervaart.

Training inhoud

Doelgroep: Kinderen van 12-18 jaar

Onderwerp: Scheiding

Soort training: Groep

Aantal deelnemers: 10-15

Locatie

Een scheiding tussen ouders of opvoeders is voor alle gezinsleden een heftige gebeurtenis. Wat als jouw ouders of opvoeders gewild of ongewild in een scheiding terecht komen? Het zorgt voor negatieve emoties, onbegrip, schuldgevoel en onmacht. Je kunt er niet altijd goed over praten. Hoe ga je hier als kind mee om?

Tijdens deze training leer je oplossingen te vinden voor de problemen die jij ervaart. Er zullen situaties zijn waar jij als kind geen invloed op hebt, samen kijken we of er helpende gedachten zijn om dit draaglijker te maken. In een vertrouwelijke omgeving kun je vragen en ervaringen delen met je leeftijdsgenoten.

Doelstelling

Inzicht en bewustwording creëren in belemmerende gedachten, het bieden van emotie regulatie, helpende gedachten. Het helpen aansterken van de Eigen Kracht Centrale. Na deze training kun je beter aangeven wat je vindt en wat je wilt.

Onderwerpen

Module 1 training 1,5 uur

- Onbegrip
- Onmacht
-

Module 2 training 1,5 uur

- Emoties
- De motivatie
-

Module 3 training 1,5 uur

- Loslaten en onverschilligheid
- Toewerken naar stip op de horizon