



Centrum voor
Jeugd en Gezin
Barneveld

Zelfvertrouwen en positief denken

STARr bijeenkomsten – voor 12 t/m 18-jarigen

- **Vergroten zelfvertrouwen**
- **Omgaan met lastige emoties**
- **Aanleren van vaardigheden om beter met problemen om te gaan**



Dichtbij. Met elkaar. Door elkaar.

Iets voor jou?

Maak je je vaak druk over hoe anderen over je denken en word je nerveus als je met anderen praat of vind je het lastig om voor jezelf op te komen? Heb je veel stress van bijvoorbeeld school of thuis? Als jongere komt er best veel op je af, waardoor je kunt gaan piekeren of je je onzeker voelt. Iedereen heeft wel struggles, dingen waarover je je druk maakt.

Niet zo lekker in je vel zitten (je onzeker, angstig of depressief voelen) hoort er af en toe wel bij. Als je dit bijna iedere dag hebt kan het je wel flink in de weg zitten. Het goede nieuws is: de STARr bijeenkomsten kunnen jou helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen en positiever te denken!

Wat leer je tijdens de STARr bijeenkomst?

Tijdens de STARr bijeenkomsten ga je met leeftijdsgenoten aan de slag met oefeningen die je helpen beter om te gaan met lastige gedachten, gevoelens, stress en moeilijke situaties. De doelen van deze bijeenkomst kunnen zijn: het vergroten van je zelfvertrouwen, het kunnen omgaan met je (soms lastige) emoties en het aanleren van skills om je problemen/struggles het hoofd te bieden.

Voor wie?

Voor jongeren van 12 - 18 jaar uit gemeente Barneveld. Leerlingen van het JFC, de Meerwaarde en het VLC die niet in de gemeente Barneveld wonen mogen ook deelnemen.

Praktische informatie

- Dag/Tijd **8 middagen** van 15.45 tot 17.30 uur
- Data **Maandag 23 februari, 2, 9, 16, 23 en 30 maart en donderdag 4 en 16 april**
- Locatie Wilhelminastraat 10 Barneveld
- Kosten € 20,00 eigen bijdrage (voor deelname aan alle bijeenkomsten)
- Opgave Via www.cjgbarneveld.nl/cursussen

Over het CJG Barneveld

Het CJG Barneveld is hét adres voor informatie over opgroeien, opvoeden en gezinsondersteuning. Het CJG Barneveld helpt en ondersteunt gezinnen om kinderen veilig en liefdevol te laten opgroeien.

Dichtbij. Met elkaar. Voor elkaar.

Wilhelminastraat 10 ♦ 3771 AR Barneveld ♦ 0342-414816