

TRAINING

Inzicht, ontwikkeling en zelfvertrouwen. sta sterker!



Kubus Connect Jeugd

Kubus Connect Jeugd is een training waarin je op een leuke en veilig manier werkt aan jezelf. Samen met anderen ontdek je waar jou grenzen liggen, wat je nodig hebt om lekker in je vel te zitten en hoe je omgaat met lastige dingen zoals bijvoorbeeld stress, onzekerheid of boosheid.



kubus
Connect



Waarom Kubus Connect Jeugd

Denk jij soms negatief over jezelf of heb je bijvoorbeeld last van negatieve gedachtes? Voel je je minderwaardig door hoe anderen naar je kijken? Of vraag je jezelf wel eens af: "Is er iets mis met mij?" of "Ben ik wel goed genoeg?" Misschien herken jij dat ook. Of je voelt je onzeker of faalangstig. Dan is deze training iets voor jou!

In deze training ontdek je hoe je anders naar jezelf kunt kijken, leer je omgaan met vooroordelen en kom je weer in contact met wie jij echt bent – zonder oordeel. Samen met anderen ga je op zoek naar jouw kracht. Je leert jezelf beter begrijpen en krijgt tools om sterker in het leven te staan. Je ontdekt waar je goed in bent en wat je belangrijk vindt.

Je gaat aan de slag met dingen die belangrijk zijn voor hoe je je voelt en hoe je in het leven staat. We hebben het over thema's zoals: je zelfbeeld en eigenwaarde, grenzen aangeven en naar je gevoel luisteren, je dag- en nachtritme, hoe je denkt over jezelf en de wereld, wat je doet op een dag (activiteit en structuur), omgaan met stigma en meningen van anderen.

We doen dit door met elkaar te praten, korte stukjes theorie te bespreken én actief aan de slag te gaan met oefeningen, ook uit de Rots- en Watertraining en ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

- Je leert jezelf beter kennen, ontdek je sterke en positieve en kanten.
- Je gaat steeds beter zien wat je kunt en wat je waard bent.
- Je leert vriendelijk naar jezelf te kijken, je krijgt handige tools om met moeilijke gedachten en gevoelens om te gaan.
- Je leert keuzes te maken die echt bij je passen.

De sfeer is veilig, vertrouwd en respectvol. Je hoeft niks, maar mag wel veel.

Praktische info

- 8 bijeenkomsten
- Elke bijeenkomst duurt 2 uur
- De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers
- Training door jeugdprofessionals
- Deelname is gratis!
- Deelname vanaf 12 jaar



Aanmelden: Nick van Hoorn of Lucia Imminkhuizen
kubusconnect@kubusondersteuning.nl of bel: 085-2007158
Kantoor adres: Rossinistraat 40, 5344AK Oss

Kubus Connect is een
onderdeel van
Kubus Ondersteuning

