

## *Je bibbers de baas!*

*Faalangst – en assertiviteitstraining voor kinderen van 9 - 15 jaar*

### *Wat & Wie?*

Sommige kinderen ervaren een grote druk in prestatiesituaties (rond school, de sportclub, de jeugdbeweging, ...). Deze training is ontworpen speciaal om kinderen hier mee te helpen. Deze training is bedoeld voor kinderen uit klas 4, 5 en 6 van het basisonderwijs of uit 1e , 2e en 3e secundair. Groepen worden steeds gevormd op basis van leeftijd.

### *Hoe?*

In een groepje van 4 tot 8 kinderen wordt op een speelse wijze geoefend met het herkennen van angstsignalen, het toepassen van de vier G's (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag) uit de cognitieve gedragstherapie, het herkennen van gevoelens en het leren ontspannen. Er worden tevens sessies voorzien voor ouders en leerkrachten.

### *Wanneer & Waar?*

Ma 26/09, 17.00 – 18.30: Sessie 1 kinderen  
Vr 30/09, 18.00 – 20.00: bijeenkomst ouders + leerkrachten (schrijf aub in van tevoren)  
Ma 03/10, 17.00 – 18.30: Sessie 2 kinderen  
Ma 10/10, 17.00 – 18.30: Sessie 3 kinderen  
Ma 17/10, 17.00 – 18.30: Sessie 4 kinderen  
Ma 24/10, 17.00 – 18.30: Sessie 5 kinderen  
Vr 28/10, 18.00 -20.00: bijeenkomst ouders (schrijf aub in van tevoren)  
Ma 07/11, 17.00 – 18.30: Sessie 6 kinderen  
Ma 14/11, 17.00 – 18.30: Sessie 7 kinderen  
Vr 18/11, 18.00 – 20.00: bijeenkomst leerkrachten (schrijf aub in van tevoren)  
Ma 21/11, 17.00 – 18.30: Sessie 8 kinderen  
Ma 28/11, 17.00 – 18.30: Sessie 9 kinderen  
Ma 05/12, 17.00 – 18.30: Sessie 10 kinderen  
De sessies gaan steeds door in FARESA, evidence – based psychologisch centrum, op de Boerenkrijgsingel 25/0.02, te Hasselt. Zie ook [www.faresa.be](http://www.faresa.be)

### *Aanmelden?*

Aanmeldingen gebeuren telefonisch op het algemeen nummer van FARESA, 011/75 80 55 en dienen te gebeuren voor maandag 12 september. Het aantal plaatsen is beperkt tot 8 kinderen.

### *Kostprijs?*

De groepssessies kosten 30 euro per sessie. Er wordt een voorschot gevraagd van 150 euro.

### *Meer informatie?*

Voor meer informatie kan u terecht op onze website, [www.faresa.be](http://www.faresa.be)