



PRIVACY Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, email-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

UW MENING Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachten-regeling, die u bij ons kunt opvragen.

Contact en aanmelding

PuntP Preventie

(020) 590 1330

cursus@puntp.nl

www.puntp.nl/preventie

PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie

Vrienden voor jongeren

Met meer durf en zelfvertrouwen door het leven

- TRAINING VOOR JONGEREN VAN 12-16 JAAR
- ANGST- EN SOMBERHEIDSKLACHTEN

**GROEP:
IEUGD 12-16 IAAR**

2010

06 11.10

Onderdeel van Arkin

Cursussen van PuntP Preventie

Iedereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Iedereen is wel eens zenuwachtig of down. Heb jij er last van of speelt het lang? Blijf er dan niet mee rondlopen! Het helpt als je weet wat je zelf kunt doen om minder te piekeren, om te gaan met rotgevoelens en meer te durven. Hoe dan? Dat leer je in de cursus 'Vrienden voor jongeren'.

Waar gaat de cursus over? Je leert hoe je rustig kunt blijven in spannende situaties. Hoe je om kunt gaan met lastige gevoelens. Hoe je moeilijke dingen kunt aanpakken met minder angst en meer zelfvertrouwen. Ook leer je hoe je steun van anderen kunt vragen en gebruiken. We oefenen dat samen, stapje voor stapje. Elke keer krijg je een opdracht mee naar huis om het zelf ook te proberen.

Miriam: 'Ik voelde me vaak depri en onzeker over mijn uiterlijk. Door de tips van de cursus gaat het nu beter.'

Samir: 'Ik lig niet meer wakker als ik aan mijn cijfers denk. Als ik mijn best heb gedaan, is het goed.'

Laura: 'Als iemand nu iets stoms tegen mij roept, zeg ik gewoon iets terug.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: 10 keer. Elke keer duurt 1,5 uur.

VOOR JE OUDER(S): Een ouderbijeenkomst over de inhoud van de cursus en hoe ze jou kunnen ondersteunen.

WANNEER:

- Intakes: 1 of 8 februari 2011

- Start groep: dinsdag 8 maart 2011 van 16:15-17:30 uur.

- Volgende bijeenkomsten: 15,22,29 maart, 5,12,19 april en 10,17,24 mei.

WAAR: PuntP, Keizersgracht 572, Amsterdam (Centrum)

GROEP: 7-10 jongeren.

KOSTEN: De training is gratis.

Is het iets voor mij? Misschien twijfel je nog of heb je vragen? Bel of mail ons dan gerust, of laat iemand anders dat voor je doen. Kijk op de achterkant van deze folder voor ons telefoonnummer en e-mailadres.

Ik doe mee! Je kunt je opgeven via telefoon, e-mail of het aanmeldformulier op de website van PuntP. Kijk op de achterkant van deze folder voor onze gegevens. Jij en je ouder(s) worden dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met de begeleiders. Samen bespreken jullie of 'Vrienden voor jongeren' iets voor je is.