



HET PUBERBREIN ONTRAFELD

Achter lastig gedrag bij jongeren (12-18 jaar) zit vaak een verhaal dat we niet meteen zien. Begrijpen wat er speelt in het puberbrein maakt een wereld van verschil - voor jongeren én voor wie hen begeleidt.

Daarom organiseren we het traject "Het puberbrein ontrafeld": een reeks van 5 sessies voor (groot)ouders en iedereen die met jongeren werkt.

Tijdens deze sessies gaan we samen aan de slag met:

- inzicht in het puberbrein
- slaap, zelfzorg en stressregulatie
- emoties en impulscontrole
- motivatie en gedrag
- veerkracht en optimisme
- en tijdens alle sessies: het uitwisselen van ervaringen met andere ouders

Elke Keersmaekers en Hanne Brems begeleiden de sessies en geven je concrete tips en handvatten voor thuis.

Meer info & inschrijven

katrin.stoffels@ravels.be
014 46 24 02

GROEPSSESSIE

Wanneer

Donderdag:
14, 21, 28 januari
4 en 11 februari
19.30 uur

Locatie

Sociaal Huis
Dreef 19
2381 Ravels

Kostprijs

12,50 euro voor het volledige traject

LOKAAL BESTUUR RAVELS

014 65 67 04

communicatie@ravels.be
www.ravels.be

Gemeentelaan 60,
2381 Ravels

Ravels

