



Training  
**Grip op  
je leven**  
voor 16 t/m 20 jaar

Meer grip op de zorg voor  
jezelf, jouw mentale en  
fysieke gezondheid

Ben jij tussen de 16 en 20 jaar? Wil je meer grip op de zorg voor jezelf en jouw mentale en fysieke gezondheid? Wil je positiever naar de toekomst kijken? Kom naar de training 'Grip op je leven'.

In deze leeftijdsfase ga je steeds meer op eigen benen staan en word je zelfstandig. Dit is ontzettend leuk, maar kan soms ook best ingewikkeld zijn. Ineens moet/mag je zelf keuzes maken en dat kan goed uitpakken, maar soms ook niet.

In deze fase is het heel logisch dat je weleens met jezelf in de knoop zit, je sneller boos bent en/of negatief denkt. Met de training 'Grip op je leven' hopen we jou te helpen om de negatieve spiraal te doorbreken.

### Wat kun je verwachten?

De training bestaat uit een startbijeenkomst waarin je de trainers en de andere deelnemers ontmoet, je uitleg krijgt over de training en je vragen kan stellen. Vervolgens zijn er 10 bijeenkomsten waarin belangrijke thema's worden besproken zoals: lichamelijke gezondheid, gevoelens en gedachten, nu en later, sociale contacten, vrijetijdsbesteding en nog veel meer.

We hopen dat je na het volgen van de training lekker(der) in je vel zal zitten, positiever kunt denken en meer veerkracht hebt om te kunnen omgaan met teleurstellingen.

De training is kosteloos.

### Wanneer

10 bijeenkomsten vanaf 12 september 2024  
op donderdagmiddag van 15.45 tot 17.00 uur

### Locatie

Participe, Prins Bernhardlaan 8 in Alphen aan den Rijn

### Meer weten of aanmelden?

Stuur een mailtje naar Mariska Engels via [m.engels@kwadraad.nl](mailto:m.engels@kwadraad.nl)