

Più Forte

Begeleidingspraktijk voor jongeren van 10 tot 18 jaar

Schoolondersteuning

Efficiënt leren studeren en plannen
Faalangst en examenstress overwinnen
Vlotter durven spreken voor de klas
Hulp bij leermoeilijkheden

Ondersteuning bij negatief welbevinden

Durven praten en hulp durven zoeken
Leren omgaan met emoties en negatieve gedachten
Veerkracht, weerbaarheid en assertiviteit ontwikkelen
(ook bij pestproblemen)
Omgaan met verlies (overlijden, scheiding, ...)

Ondersteuning bij moeilijke puberteit

Werken aan zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld
Leren uit zelfinzicht en groeien in persoonlijkheid
Positieve keuzes leren maken

Ondersteuning bij moeilijke omgang met anderen

Sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen
Inlevingsvermogen, normbesef en conflicthantering afstemmen op eigen gedrag

Annick De Gronckel • Dorpsstraat 35 • 3590 Diepenbeek
0495 85 08 73 • info@piuforte.be • www.piuforte.be



Più Forte

Sterker in het leven
Begeleiding op maat

therapie - trajectbegeleiding - schoolondersteuning



voor jongeren van 10 tot 18 jaar

De weg naar volwassenheid is niet altijd even gemakkelijk. Je bent op zoek naar jezelf en dat gebeurt met vallen en opstaan. Dan is er nog onze maatschappij, die soms veel druk op ons legt: iedereen heeft hoge verwachtingen, je moet in alles goed zijn...

Misschien ga je twijfelen of je alle verwachtingen wel kunt vervullen, vraag je je af wie je écht bent en welke je talenten/vaardigheden zijn, heb je, nu en dan, van die dagen dat je niet lekker in je vel zit, of ga je je zorgen maken over dingen die in de wereld gebeuren...

Geen nood, er is altijd iemand met een luisterend oor waar jij met je vragen en onzekerheden terecht kan! Meestal komt alles wel goed!

Dus, zit je met vragen zoals:

- Wie ben ik en wie wil ik worden?
- Waarom zit het soms niet mee en wat kan ik hieraan doen?
- Wat heb ik nodig om gelukkig te zijn?
- Hoe ga ik om met angsten, met pesterijen of met dingen die mij plots overkomen?
- Wat wil ik – en vooral – wat wil ik niet?
- Hoe kan ik mijn eigen grenzen verleggen?

Kortom:

- Hoe kan ik sterker in het leven staan?

Samen zoeken we een antwoord op deze en andere vragen die jij wilt stellen.

Ik ondersteun jou om tijdens de begeleiding een succesvolle weg af te leggen. Op deze manier word je als het ware “de beste versie van jezelf”!

Groetjes van je trajectbegeleidster en vertrouwenspersoon,
Annick De Gronckel

Als ouders of volwassenen spelen jullie een belangrijke rol in het leven van onze kinderen. Jullie zijn hun steun en toeverlaat, maar tijdens de puberteit laten zij dit niet altijd blijken. Toch is het belangrijk om goed contact met elkaar te houden en af en toe samen eens te praten of te horen hoe het gaat.

Indien jullie vaststellen dat jullie kind hulp of ondersteuning nodig heeft bij moeilijkheden op school, in de sociale omgang of in het eigen groeiproces, maar ook als jullie zelf nood hebben aan een adviserend gesprek of aan opvoedingsondersteuning om jullie kind thuis te helpen met het overwinnen van obstakels, neem dan zeker contact.

Ik help jullie graag verder!

Met vriendelijke groeten,
Annick De Gronckel

Therapeutische begeleiding

- Gesprekstherapie
- Gedragstherapie
- Creatieve therapie
- Ontspanningstherapie
- Muziektherapie

Trainingssessies

- Actieve oefeningen om de eigen grenzen te verleggen
- Psycho-educatie
- Emotieregulatie
- Angstregulatie
- Stress- en spanningsregulatie