



Aandachtraining voor jongeren

Jongeren op de middelbare school worden aan veel prikkels blootgesteld. Ze hebben te maken met de eisen van school en vaak ook van een bijbaantje, ze onderhouden sociale contacten en dan is er nog de mobiele telefoon. Het valt vaak niet mee om in deze veelheid aan verplichtingen en indrukken het evenwicht te bewaren.

Concentreren wordt lastig en slapen vaak ook; faalangst en examenstress steken de kop op en zelfvertrouwen neemt af. Dan helpt het om te leren je eigen stresssignalen te herkennen en te trainen wat je kan doen om te zorgen dat de stress niet met je op de loop gaat.

Iedereen kan het leren.

De Aandachtraining voor jongeren bestaat uit:

- een intakegesprek
- 9 bijeenkomsten van 60 minuten
- de mogelijkheid tot een afsluitend gesprek
- inclusief cursusmateriaal