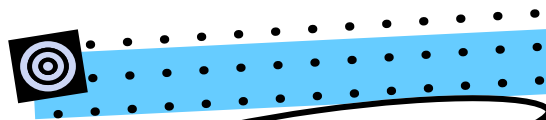


## Wie zijn wij?

Saartje Kortleven en Tine Wastiels zijn twee klinisch psychologen die beiden werkzaam zijn bij Groepspraktijk De Kiezel.

Deze groepspraktijk bestaat uit zeven therapeuten opgeleid vanuit een Gestalt-, System- of Contextuele invalshoek.

Voor meer info over het therapeutisch aanbod (individueel en groepsgericht), neem gerust contact op of surf naar [www.de-kiezel.be](http://www.de-kiezel.be)



**Stay Cool !**

Groepspraktijk De Kiezel  
Kiezelstraat 70/2  
3500 Hasselt  
[www.de-kiezel.be](http://www.de-kiezel.be)

Contact:

Tine Wastiels (0497/128613)

Saartje Kortleven (0486/495929)

Email: [dekiezel1@gmail.com](mailto:dekiezel1@gmail.com)



**STAY COOL !**

**Sociale  
vaardigheidstraining**



▶ **Sociale  
vaardigheden kan  
je leren...**

**AANBOD ZOMER 2011**

Ik voel me soms zo onzeker...

Ze gaan me  
uitlachen...

Ze gaan zien  
dat ik  
zenuwachtig  
ben...

Soms heb ik zin om  
er eens goed op te  
kloppen!

Hoe kan ik  
vrienden maken?

Was ik maar  
zoals Jan,  
iedereen heeft  
hem graag...

En mijn mening,  
telt die dan niet?



*Stel je jezelf vaak deze vragen?*

► **STAY COOL!**

**Want zelfzekerheid en sociale vaardigheden  
zijn niet aangeboren, maar kan je leren...**

## Wat is zo uniek aan "Stay Cool"?



We werken in een groep van jongeren tussen 13 en 18 jaar op een **creatieve en ervaringsgerichte manier**.

Dit wil zeggen aan de hand van spel, doe-activiteiten, muziek, creatieve technieken, maar ook via chatsessies, facebook of email. We vertrekken zoveel mogelijk van het hier en nu en werken met voorbeelden en situaties uit het dagelijkse leven van jongeren! Dit om je meer inzicht te geven in je onzekerheid en angsten, maar ook zodat je kan leren om steviger in je schoenen te staan en op te komen voor jezelf!

## Wat kan je leren?

- Kijken naar je sterke kanten en een positief zelfbeeld ontwikkelen
- Vriendschap maken, initiatief nemen
- je ontspannen voelen in sociale contacten
- Iets durven vragen aan een ander
- Opkomen voor je mening
- Durven weigeren en nee zeggen
- Omgaan met en reageren op kritiek
- Reageren op plagen en pesten
- Herkennen en uiten van gevoelens
- Non-verbale communicatie (lichaamstaal)

## Kalender 2011

De training bestaat uit vijf opeenvolgende sessies:

- Maandag 1 augustus
- Zaterdag 6 augustus
- Woensdag 10 augustus
- Zaterdag 3 september
- Woensdag 21 september



**De bijeenkomsten starten om 13u30 en eindigen om 17u30.** Tussen de bijeenkomsten houden we contact via email en krijgen jullie ook opdrachten mee. Verder wordt er naast de bijeenkomsten ook een chatsessie ingebouwd.

## Inschrijven!



Inschrijven kan telefonisch of via mail tot en met **1 juli 2011**. Na je inschrijving word je uitgenodigd voor een eerste kennismakingsgesprek.

Telefonisch: Saartje Kortleven (0486/495929)  
Tine Wastiels (0497/128613)

E-Mail: [dekiezel1@gmail.com](mailto:dekiezel1@gmail.com)

Kostprijs: 250 euro voor de volledige training  
(kennismaking, drank & syllabus inbegrepen)