

**Bootcamp 'vol vertrouwen van groep 8 naar het VO'**

**Aangeboden in augustus / september / oktober en in april / mei / juni**

Zoveel jongeren vinden de overstap van de basisschool naar het voortgezet onderwijs een spannende stap. En dat is het natuurlijk ook wel. Een ander gebouw, vele nieuwe leraren, een nieuwe klas, nieuwe vakken, huiswerk...het is een nieuwe fase. Een beetje spanning is heel normaal. Wanneer spanning teveel wordt en je er lichamelijke of mentale klachten door krijgt dan is het verstandig om hier iets aan te doen. Met de juiste dosis zelfvertrouwen en met een flinke portie zelfkennis wordt de stap makkelijker en zul je zien dat al jouw negatieve en onzekere gedachten erger waren dan de realiteit.

Met de methodiek van RET (Rationele Emotieve therapie), Schatgravers, oefeningen vanuit Rots & Water, oefeningen vanuit de strongkids training en flink veel humor en mooie gesprekken ga ik ervoor zorgen dat de stap naar het voortgezet onderwijs minder spannend wordt! Hiervoor heb ik in mijn praktijk prachtige materialen die bijdragen aan dit proces.

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 50 minuten. Vooraf een korte telefonische intake en na afloop een korte telefonische nabespreking. Deze waardevolle training kost 225 euro.

Goede investering in een stukje geluk!

Dit is inclusief: Telefonische intake, voortgangsmail na iedere sessie, 5 waardevolle trainingen, een telefonische nabespreking. Materialen en een kleinigheidje ter herinnering voor op lastige momenten!

