

Selbstsicher durch die turbulenten Jahre

Ein Gruppenangebot zur Stärkung deines Selbstvertrauens

Bist du häufig unglücklich oder unzufrieden mit deinem Leben oder mit dir selbst? Wünschst du dir manchmal mehr Selbstvertrauen oder möchtest du etwas in deinem Leben verändern?

In unserem kostenlosen Gruppenangebot bieten wir einen geschützten Raum, in dem du auf Gleichaltrige mit ähnlichen Herausforderungen und Erfahrungen triffst. Wir fokussieren auf psychologische Ressourcen, die jeder Mensch in sich trägt. Zu ihnen gehören positive Erinnerungen, Erfahrungen, Fähigkeiten, Interessen, Wissen, Beziehungen und Stärken. Oftmals sind sie uns nicht bewusst. Verschiedene Übungen und Aktivitäten helfen dir dabei deine Ressourcen zu erkennen, zu stärken und im Alltag bewusst einzusetzen. Inspiration liefern dir dabei auch die anderen Teilnehmenden und deren Beiträge. Gemeinsam unterstützen wir dich, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und die Herausforderungen, die zur Jugend dazugehören, zu meistern.

Teilnehmende

6-10 Jugendliche (13-17 Jahre)

Termine

04.11.23 10.30 - 12.00 Uhr

18.11.23 10.30 - 12.00 Uhr

02.12.23 10.30 - 12.00 Uhr

16.12.23 10.30 - 12.00 Uhr

13.01.24 10.30 - 12.00 Uhr

27.01.24 11.00 - 15.00 Uhr Abschluss inkl. Ausflug

Voraussetzungen

Wenn du im Bezirk Horgen wohnst, in die Schule gehst oder arbeitest, dann lade ich dich gerne zu einem unverbindlichen Kennenlerngespräch ein.

Durchführungsort

samowar - Jugendberatungsstelle für den Bezirk Horgen
Bahnhofstrasse 24, 8800 Thalwil

Leitung

Lior Oved, Psychologin MSc

Anmeldung für das Kennenlerngespräch

Bis 18.10.23 per Mail oder Telefon bei Lior Oved, 044 723 18 16,
loved@samowar.ch mit Name, Vorname, Adresse und Tel.Nr.

Meine wichtigen Ressourcen
Freundesgruppe aus der Kindheit, Erinnerungen aus dem Klavierunterricht, Tanzen, Erlebnisse einer besonderen Reise

