

# ZELF/WIJS

## Identiteitsversterkend groeitraject

Vanuit de positieve psychologie,  
het oplossingsgericht gedachtegoed  
en evidence-based practices.



# WAT

IDENTITEITSVERSTERKEND GROEITRAJECT,  
samen met leeftijdsgenoten, begeleid door experts,  
wetenschappelijk onderbouwd en toegepast op wat  
leeft in de groep en wat werkt in de praktijk..

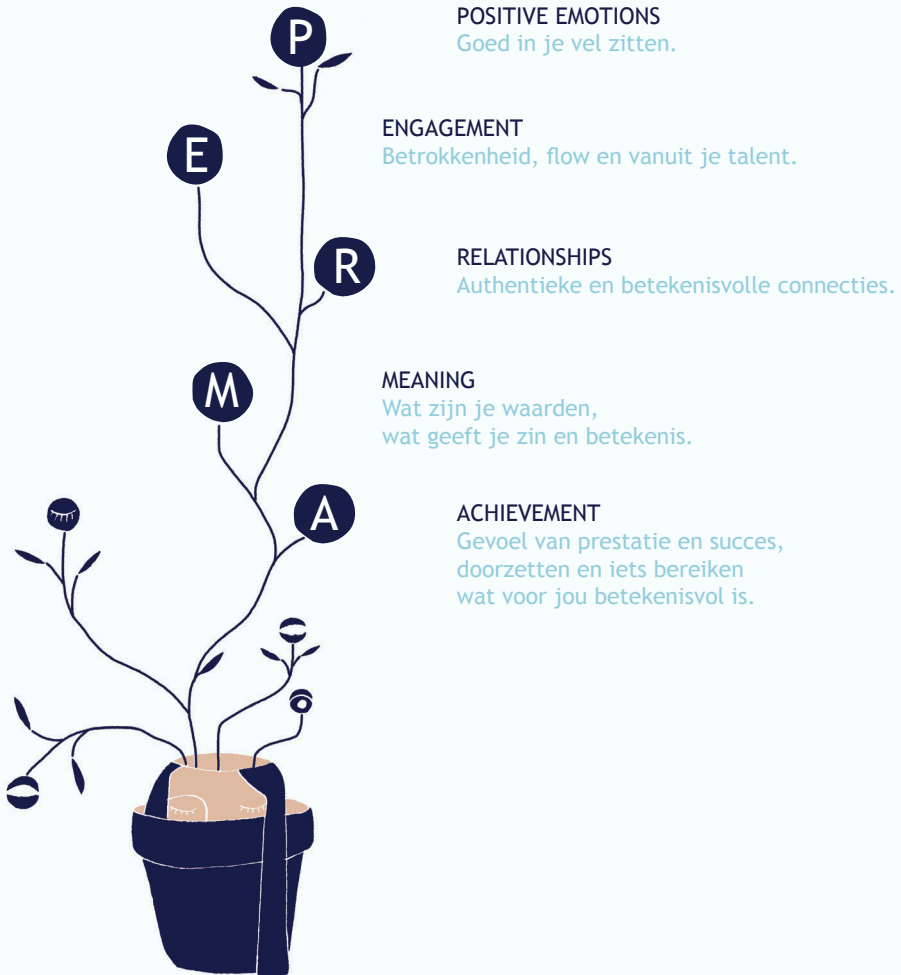
# OPZET TRAJEKT

- 4 workshops van 2,5u, gespreid over 3 maanden
- 12 deelnemers per groep
- Start voorjaar 2022
- Locatie in Gent



# WETENSCHAPPELIJKE KADERS

- **Positieve psychologie:** ontdek je talent en ontwikkel je veerkracht.
- **Oplossingsgerichte gedachtegoed:** wat wil je in de plaats van de moeilijkheid.
- **PERMA model van Seligman:** bouwstenen van welzijn en geluk.



# DOELGROEP

## WIE KAN DEELNEMEN?

Jongeren uit 6e secundair/ 1e hoger onderwijs die zoekend zijn rond de toekomst, hun identiteit, wat ze willen en kunnen.

- Zou je graag meer **zicht** krijgen op wie je bent en hoe je verder **wil groeien**?
- Wil je weten welke **jouw talenten** zijn? Wat je graag en goed doet waarbij de tijd voorbij vliegt en waarvan je een energieboost krijgt.
- Wil je **jezelf leren accepteren** en graag zien zoals je bent en van daaruit je toekomst **bouwen**?
- Geprikkeld om **meer te weten** omtrent **emotieregulatie** en hoe je met meer zelfcontrole die dingen aanpakt waar je trots over bent.
- Ben je zoekende en bereid om **samen met gelijkgestemden** geïnspireerd te worden?



# BEZIELERS VAN PROJECT, WIE ZIJN WIJ?

Luk Dewulf



## Pedagoog

Luk is gespecialiseerd op het vlak van **talentontwikkeling** én (preventie van) burn-out. Auteur van diverse boeken en veelgevraagd spreker. Zijn focus is er altijd op gericht om mensen die zich niet bewust zijn van hun **potentieel** te helpen bij het **ontdekken van talenten en mogelijkheden**

[www.kiezenvoortalent.be](http://www.kiezenvoortalent.be)

Heleen Gadeyne



## Psycholoog, oplossingsgericht therapeut

Heleen is gespecialiseerd in het **versterken** van jongeren, door hen terug zicht laten krijgen op hun **eigen sterktes en mogelijkheden**. Ze werkte een **krachtgerichte faalangstaanpak** uit, waarbij mensen stap voor stap nieuwe gewoontes installeren om met meer vertrouwen hun uitdagingen aan te gaan.

[www.otiz.be](http://www.otiz.be)  
[www.ruimte.gent](http://www.ruimte.gent)