

cardea



## KLEUR BEKENNEN

*Met Cardea kun je verder!*

Loop jij rond met vragen zoals: "Wie ben ik en wat doe ik? Waarom gaan sommige dingen goed en andere dingen weer niet?". Heb je geen zin om er altijd maar over te moeten praten? Dan kan de training 'kleur bekennen' iets voor jou zijn.

Leer op een creatieve manier naar jezelf kijken. Wat past bij je en wat niet? Bouw zelfvertrouwen op en wordt sterker. In de training Kleur bekennen wordt gewerkt aan doelen waar jongeren vaak al mee aan het werk zijn met hun coach of gezinsbegeleider. In de training doen we dat op een creatieve manier en dat werkt net even iets anders; meer ontspannen en vaak verrassender. Lekker doen in plaats van denken en piekeren!

# KLEUR BEKENNEN

*Met Cardea kun je verder!*

## **Voor wie?**

Kleur bekennen is een creatieve training zowel voor jongens als voor meiden van 12 tot 18 jaar. Jongeren hebben uiteraard verschillende doelen. Zij willen bijvoorbeeld werken aan zelfvertrouwen, omgaan met leeftijdsgenoten, leren samenwerken, hun gevoel leren kennen en daarover kunnen vertellen. Toch merken wij op dat jongeren vaak ook met dezelfde lastige dingen aan het knokken zijn en kunnen zij elkaar daar goed bij helpen.

## **Wat houdt het in?**

In de training leer je op een creatieve manier naar jezelf te kijken. Je gaat schilderen, tekenen, je werkt met klei of kaartjes. De ervaringen die je daarmee opdoet vertellen je veel over jezelf en over de anderen die met jou meedoen.

Door je eigen werk en dat van de ander ontdek je wat je kwaliteiten zijn! Je leert beter te praten over dit gevoel, omdat je er eerst rustig creatief mee bezig bent geweest en rustig hebt kunnen nadenken wat de opdrachten voor jou betekenen.

Iedereen heeft een eigen stijl van werken en daar gaat het nu juist om. Jij gaat ontdekken wat wel of niet bij jou past. Dat maakt je sterker en het geeft je meer zelfvertrouwen. Op deze manier krijg je ook steeds meer respect voor jezelf en anderen.

Er wordt niet van je verwacht dat je geweldige kunstwerken maakt, maar wel dat je gewoon lekker met verschillende soorten materialen aan de slag gaat. Het gaat om het doen en niet om het resultaat! Misschien heb je zelf ook leuke creatieve ideeën. Daar is ruimte voor.

## **Doelen**

Er wordt gewerkt aan doelen waar jongeren vaak al mee aan het werk zijn met hun coach of gezinsbegeleider.

## **Hoe lang duurt het?**

De groep bestaat uit acht jongeren en twee begeleiders en komt tien keer bij elkaar op dinsdag van 16.30-18.30 uur in de creatieve ruimte van Cardea op de Gerrit van der Veenstraat 2 in Leiden. Bij de start en na afloop wordt met de jongere, ouder(s), coach en begeleiders gesproken over de doelen en of deze behaald zijn. Aan het einde van de training is een ouderavond voor ouders en andere direct betrokkenen om te luisteren naar de verhalen, te laten zien wat er gemaakt is en wat de training heeft betekend.

## **Meer weten?**

Neem contact op met Corry v.d. Krogt of Dana Boekholt via 071 579 50 50.