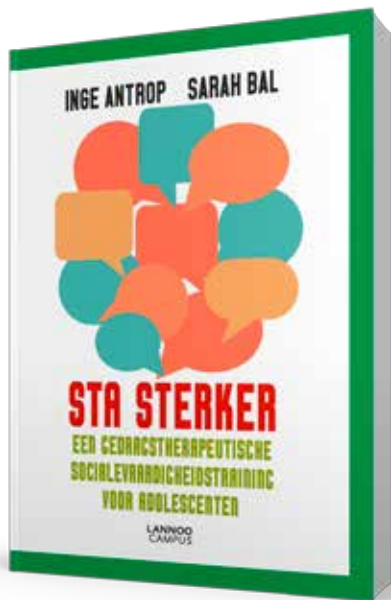


# Hoe leren we jongeren de juiste gedragsvaardigheden aan?

De adolescentie is een ingrijpende periode. Jongeren leren abstract denken en beginnen te reflecteren over hun gedrag, maar zijn nog op zichzelf gericht en het botst soms als ze essentiële sociale en cognitieve vaardigheden niet onder de knie hebben. Dat heeft gevolgen voor hun zelfbeeld en geluksgevoel.

Specifieke oefeningen kunnen jongeren weerbaar maken en leren hen omgaan met sociale moeilijkheden. De groepstraining STA sterker, die op basis van de cognitieve gedragstherapie en de sociale leertheorie werd ontwikkeld, biedt praktische handvatten en concrete tips om hen daarbij te helpen. De training gaat ervan uit dat denken, doen en voelen voortdurend met elkaar in verband staan.

**Sarah Bal** en **Inge Antrop** zijn allebei klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut. Ze geven regelmatig opleidingssessies over de training die ze ontwikkelden en die intussen al jarenlang wordt toegepast in scholen.



LANNOO  
CAMPUS