

ELP aanbod 26-27



Het CLB helpt.



Wat komt aan bod?

- ELP MOEV – geïndiceerd aanbod
 - Preventief aanbod op klasniveau
 - C-Force
- 



Wie zijn we?

Kristof Planckaert



Marie Vandenbruwaene



Emma Boucquet



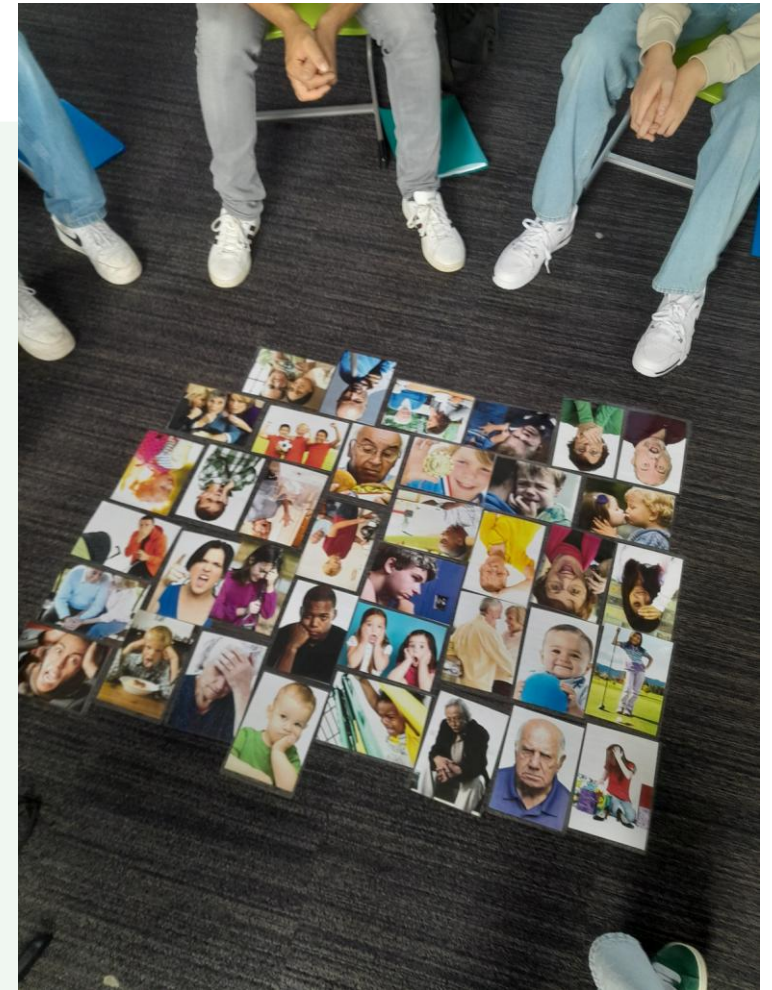
Brontië Courtens





Voor wie?

- Leerlingen secundair onderwijs
 - Motivatie
- Groepen samengesteld
 - Per leeftijd
 - Binnen dezelfde school
 - 6-tal leerlingen per groep
- Binnen de ruime regio Roeselare, Izegem, Tielt
- Akkoord ouders



Aanbod

BOOST

- Sociale vaardigheden, veerkracht, grenzen stellen
- Rollenspellen, reflecties, opdrachten, leerpunten
- 8 sessies
- 2 lesuren

Slim met Spanning

- Leren omgaan met schoolse stress en spanning
- Psycho-educatie, reflecties, opdrachten, experimenten
- 5 sessies
- 2 lesuren

**Omgaan met
uitstelgedrag**



Praktisch

- **Aanmelding**
 - Gewijzigde procedure!
 - Via Google Forms
 - Enkel door school
 - Afstemmingsgesprek en feedback kort nadien
- Kennismakingsgesprek
 - Met leerling (ouders, leerlingenbegeleiding, externen...)
- Groepstraining
- Afrondend gesprek

Meer info:
www.elpmoev.be



Wie zijn we?

Emma Boucquet



Marie Vandenbruwaene



Brontië Courtens



Wat is het aanbod

Checkwise Junior

- Invloed van sociale media op het zelfbeeld
- L5
- Wat houdt het in?
 - Voorbereidend gesprek
 - Info avond voor ouders
 - 3 sessies van 2 lesuren +
 - Terugkoppeling ouders
- ELP + 2^e verstrekker (CLB)



CHECKWISE JUNIOR

Checkwise SO

- Invloed van sociale media op het zelfbeeld
- SO1 + SO2
- Wat houdt het in?
 - Voorbereidend gesprek
 - 2 sessies van 2 lesuren
- ELP + 2^e verstrekker (CLB)



CHECKWISE

2026

Wat is het aanbod

Feel-It

- Omtrent het beleven en herkennen van emoties
- L5 + L6 + SO1 + SO2
- Wat houdt het in?
 - Voorbereidend gesprek
 - 2 sessies van 2 uren
- ELP + 2^e verstrekker (CLB-er)

FEEL-IT!

2026



Praktisch

- Aanmelding
 - Via Google Forms
 - Telefonisch contact
- Voorbereidend gesprek
- Klasaanbod (+ oudersessies)
- Evaluatie

Op groepssessie: verschillende leerlingen samenbrengen in een groep – C-force

Samenwerkende partners:



CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
LARGO



C-force

- Samenwerkingsverband tussen CAW, CGG en het CLB

Aanbod groepssessies vanuit C-force



Ik, jij en mijn binnenwereld

- Wat zich afspeelt in je binnenwereld, leren gevoelens herkennen, wat kan helpen met stress
- 4-tal groepssessies
- Doelgroep: 10-12 jaar

Ik, jij en onze grenzen

- Eigen grenzen ontdekken, je gevoelens herkennen en benoemen, met accent op jouw eigen grenzen.
- 4-tal groepssessies
- Doelgroep: 10-12 jaar



Ik, jij en mijn binnenwereld

Sessie 1

Kennismaking met elkaar

Kennismaking met binnenwereld, met uitleg omtrent binnenkant versus buitenkant als ook ik versus de andere(n)

Communicatie, hoe iets vertellen over mijn binnenkant met hulp van praatdomino

Oefening: Bingospel

Opdracht voor thuis: praatdomino toepassen



Ik, jij en mijn binnenwereld

Sessie 2

Check in

Terugblik: Wat heb ik onthouden van vorig sessie

Onze binnenwereld

- Introductiefilmpje: inside out

- Gevoelens leren kennen

 - een gevoel leren benoemen

 - inschatten hoe sterk een gevoel is

 - waar en hoe voelen we emoties in ons lichaam?

- Oefening 5-4-3-2-1 Methode

- Doel van emoties aanbrengen

Opdracht voor thuis: emotiedagboek



Ik, jij en mijn binnenwereld

Sessie 3

Check in

Terugblik: wat heb ik onthouden van de vorig sessie?

Bekijken van opdracht

Stressraam

Stress en spanning in onze hersenen

Stress en spanning in ons lichaam

Terug naar de groene zone

Ademhalingsoefening en progressieve training

Opdracht voor thuis: oefenen in terug naar de groene zone



Ik, jij en mijn binnenwereld

Sessie 4

Check in

Terugblik: wat heb ik onthouden van de vorig sessie?

Bekijken van opdracht

Emotieregulatie

Hoe ga ik om met een lastige binnenwereld?

Groepsgesprek – Brainstroming

Geluksdoosje maken

Drie manieren om gevoelens aan te pakken

Afleiding zoeken

Anders denken

Probleem oplossen

Afrondend oefening: wat neem ik mee voor de toekomst?



Ik, jij en mijn grenzen

- Ervaringsgericht training adhv oefeningen
- Inzicht in eigen lichaam en eigen gedrag
- Persoonlijke/psychische ruimte leren kennen of grenzen leren aanvoelen
- De grens bij andere leren aanvoelen
- Zelf een grens leren aangeven of nee leren zeggen
- Maar ook ervaren hoe emoties tot stand komen in het lichaam



Ik, jij en mijn grenzen

Opbouw van elke sessie

- Starter of opwarmer
- Psycho-educatie
- Oefeningen
- Afsluiten – reflecteren
- Opdracht voor thuis

Ik, jij en mijn grenzen

Sessie 1

Kennismaking met de groep

Kennismaking met thema mijn emoties en grenzen

Stressraampje met uitleg omtrent vechten – vluchten – bevroren als gedragsmatige reacties op emoties

Afronding met thuisopdracht



Ik, jij en mijn grenzen

Sessie 2

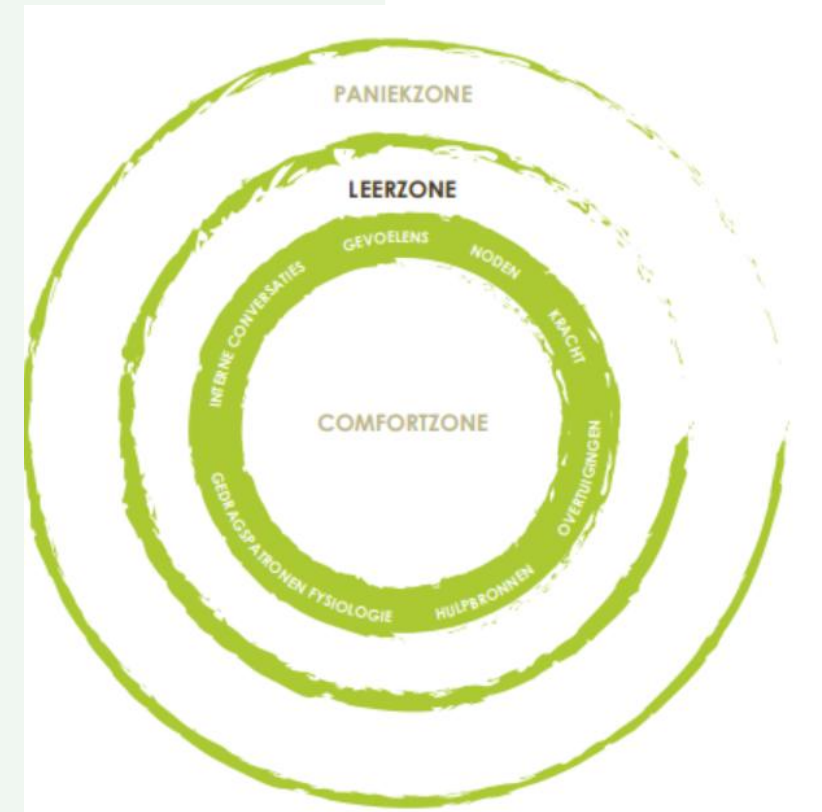
Mijn grenzen

Verschillende samenwerkingsopdrachten

Groeicirkels komen aanbod: comfortzone – leerzone - paniekzone

Nabespreking en reflectie omtrent gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, gedragingen...

Afronding met thuisopdracht



Ik, jij en mijn grenzen

Sessie 3

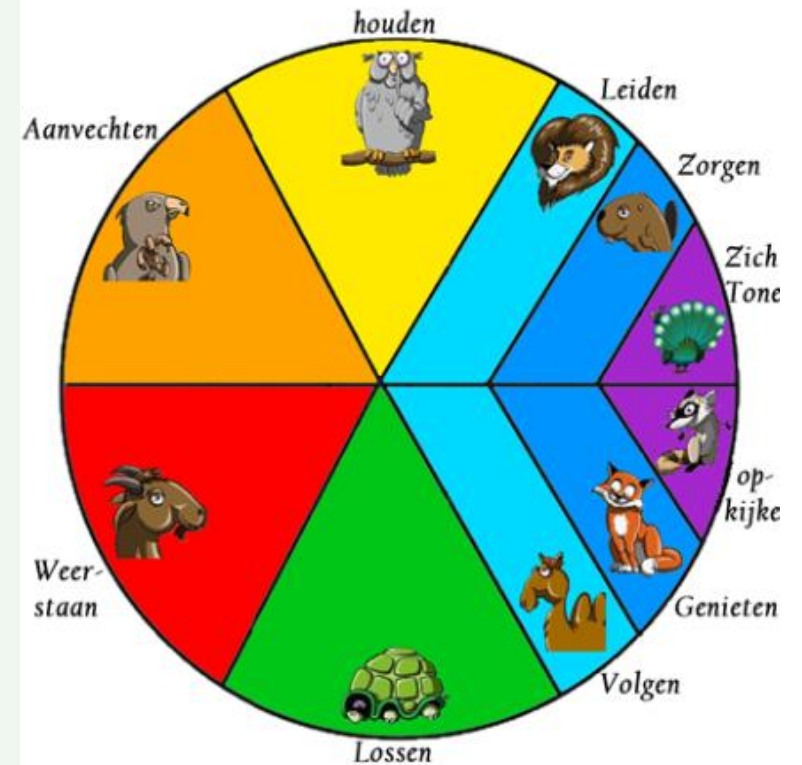
Grenzen en groepsdruk

Verschillende ervaringsgerichte oefeningen

Axenroos: welke positie neem ik in de groep?

Nabespreking en reflecties

Afronding met thuisopdracht



Ik, jij en mijn grenzen

Sessie 4

Grenzen en kracht

Verschillende ervaringsgerichte oefeningen

Stevige houding: Aarden – Ademhaling –
Aandacht (A-houding)

Oefeningen met stootkussen – kracht

Nabespreking en reflectie

Afronding - toekomst



Dankjewel!
Zijn er nog vragen?

www.clbtrikant.be