

Youth Club Welzijnsprogramma breder van start

Dat steeds meer jongeren worstelen met stress en prestatiedruk is bekend. Sport helpt daartegen maar wij denken als club een grotere bijdrage hiertegen te kunnen leveren en willen graag meer bieden. Daarom hebben we samen met Yara Casteleijn, voormalig sportcoach, psycholoog en oprichter van de Youth Club, een welzijnsprogramma ontwikkeld dat jongeren kennis en essentiële vaardigheden biedt zodat ze met meer motivatie en ontspanning kunnen presteren. We hebben goede ervaringen opgedaan in de eerste seizoenshelft met de pilot van dit programma en zijn nu klaar om het breder uit te rollen.

Alle O16 & O18 teams (jongens en meisjes) starten met een teamworkshop in maart & april (managers en coaches zijn per mail geïnformeerd wanneer). Tijdens de workshop delen jongeren hun persoonlijke ervaringen met stress en druk met het team en oefenen ze met vaardigheden die hen daarbij helpen. Geïnteresseerde spelers kunnen vervolgens nog extra sessies bijwonen.

Op woensdag 28 februari om 19.30 uur geeft Yara een presentatie. We nodigen graag alle ouders uit om deel te nemen! Yara deelt praktijkvoorbeelden en haar inzichten over stress en prestatiedruk onder jongeren. Wil je hierbij zijn? Kom dan op 28 februari naar de club!

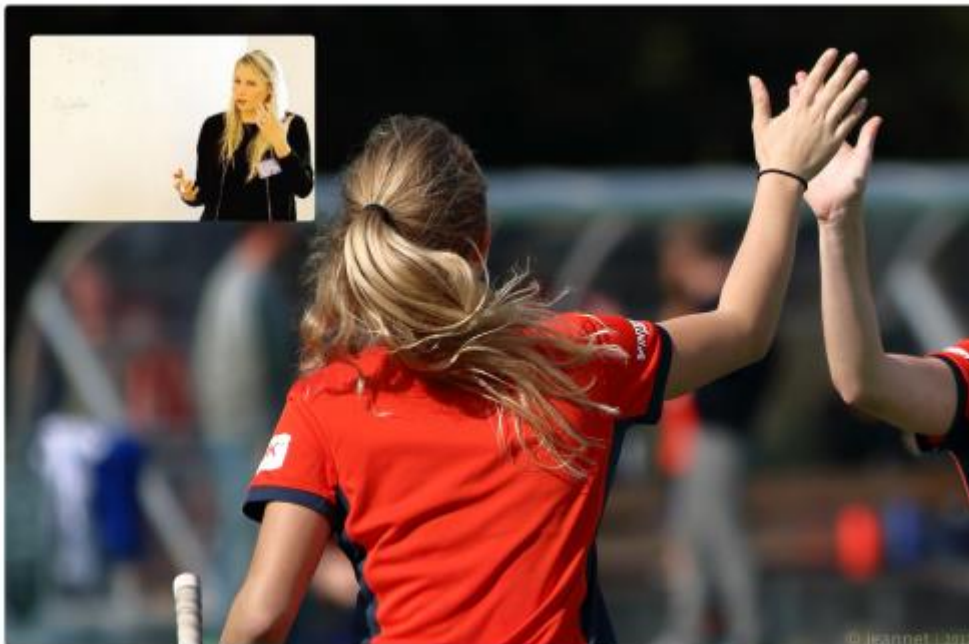


Foto: iMedion | Jeannet