

Youth In Powerrr!

Colourful
TRAINING & COACHING

Waarom Youth In Powerrr?

Van vastlopen naar kracht, richting en zelfvertrouwen. Steeds meer jongeren voelen zich leeg, somber, overprikkeld of verloren. Ze functioneren, maar leven niet echt. Stress, prestatiedruk, sociale media en verwachtingen van buitenaf maken het lastig om te voelen wie je bent en wat je nodig hebt. *Youth in Powerrr* is een preventief coaching- en trainingsaanbod voor jongeren die vast-lopen in zichzelf, hun emoties of hun richting in het leven. Geen labels of diagnoses, wel: ruimte, veiligheid en echte begeleiding.

Geschikt voor jongeren die

- Zich vaak somber, leeg of gespannen voelen, zich terugtrekken,
- Vastlopen in stress, emoties of gedachten
- Moeite hebben met keuzes maken of richting vinden
- Zichzelf kwijt zijn geraakt door druk van school, werk of omgeving
- Niet (meer) echt genieten van het leven door verlies van motivatie of levenslust

Wat gaan zij leren?

- ✓ Omgaan met stress, emoties en overprikkeling
- ✓ Herkennen wat er in hen gebeurt (lichaam, emoties, gedachten) en hier woorden aan geven
- ✓ Zichzelf reguleren in plaats van overspoeld raken
- ✓ Vertrouwen op hun eigen kracht en intuïtie
- ✓ Verantwoordelijkheid nemen voor hun leven, stap voor stap

YIP is niet om “beter te worden”, maar om zichzelf terug te vinden met laagdrempelige, preventieve coaching & training. Bij signalen die wijzen op zwaardere problematiek wordt **altijd** doorverwezen naar passende zorg.

Wat YIP anders maakt

- Benadering is jongeren te zien als volwaardig mens, gericht op kracht.
- Er is ruimte voor emoties, zonder ze te fixen
- Begeleiding die versterkt in plaats van overneemt

Ik werk met bewezen inzichten uit stress- en emotieregulatie, persoonlijk leiderschap en bewustzijn, vertaald naar jongerentaal en praktische ervaring. Dit doe ik vanuit veiligheid, humor, warmte en tegelijk met DUIDELIJKHEID.
www.ctcoaching.nl

Missie

Ik help jongeren die vastlopen om weer verbinding te maken met zichzelf, zodat zij niet meer overleven, maar leven vanuit wie ze zijn. Het welzijn en de mentale veerkracht van hen bepalen de kracht van onze samenleving. Tijdige preventieve ondersteuning draagt bij aan duurzame participatie, ontwikkeling en maatschappelijke stabiliteit. Interesse? Stuur een WA: 06-54935098.



Visie

Jongeren hebben geen labels nodig, maar bedding. Geen snelle oplossingen, maar iemand die naast hen staat. Wanneer jongeren leren voelen, reguleren en verantwoordelijkheid nemen voor hun innerlijke wereld, ontstaat veerkracht, richting en hoop en wordt zware problematiek vaak voorkomen. Monique Pahladsingh