



**WIJ GAAN SAMEN DE UITDAGING AAN!**



## **Contact**

 [info@laforsa.com](mailto:info@laforsa.com)

 [@laforsa\\_](https://www.instagram.com/laforsa_)

 [La Forsa](https://www.facebook.com/La.Forsa)

**Meld je nu aan  
via de mail!**



**Hoe krijg je een positiever zelfbeeld?**

**Hoe herken je je grenzen en hoe geef je deze aan?**

**Hoe word je meer zelfverzekerd en weerbaar?**

**LaForsa biedt jongeren de passende hulp!**

We werken vanuit hun passie aan hun zelfbeeld en het vergroten van hun weerbaarheid. Fysiek en mentaal. Onze samenleving brengt uitdagingen met zich mee. Met de unieke LaForsa methode gaan we samen de uitdaging aan!

Vaardigheden die worden geleerd zijn:

- het aangeven van grenzen;
- het leren confronteren met behoud van relatie;
- zelfreflectie;
- het inleven in de ander.

**Zijn wie je bent!**

Iedereen mag zijn zoals hij of zij is. Vanuit deze zelfacceptatie wordt er voor én door jongeren gewerkt aan het zelfbeeld. Hieruit begint het waardevolle proces naar het vinden van eigen drijfveren en passie.

**Waar word jij gelukkig van?**

**Wat heb jij nodig om jouw doelen te bereiken?**

**Welke kwaliteiten zet je daarbij in?**

## Het programma

### Veilige en toegankelijke plek

Wie jij bent en wie jij wil zijn = samen ontdekken! In jezelf leren geloven en het kennen van je eigen drijfveren staat centraal in onze aanpak. Bij LaForsa begint deze ontwikkeling bij het mét elkaar leren en het open blijven staan voor de ander. In het 12 weken durende programma gaan de jongeren in een groep met leeftijdsgenootjes en rolmodellen samen de ontdekkingstocht aan! Het LaForsa Huis is daarbij een plek die ook na het programma toegankelijk is voor jongeren. In deze veilige setting biedt het jongeren de gelegenheid om laagdrempelig hulp of advies te zoeken - op elk gewenst moment.

### Uitdagend, prikkelend en uitnodigend

Jongeren werken bij LaForsa aan persoonlijke doelen die passen bij hun zelfontwikkeling. LaForsa prikkelt en stimuleert hen om zichzelf te verrijken. Zo werken alle jongeren toe naar het eindevenement waarbij hun doelen een vaste plek hebben!

Hun ervaringen die zij gedurende het programma hebben opgedaan staan erin centraal. Delen, reflectie, verbinden en jezelf mogen zijn speelt een belangrijke rol.

### Beleven, bewegen & voelen

We werken aan de fysieke en mentale weerbaarheid. We laten de jongeren ervaren dat ze het zelf in de hand hebben welke keuzes zij maken en waaraan zij hun energie geven. Zelfbewust!

**Wanneer zet jij toch nog even door?**

**Wanneer ga je over je grens?**

Tijdens het programma blijven we steeds met de jongeren in gesprek. Zo vergroten we hun bewustwording van het samenspel tussen de fysieke en de mentale gezondheid.

# Gelijke kansen voor iedereen!

## Een unieke en beproefde aanpak

Wij (h)erkennen het waardevolle talent van jongeren. Bij ons zijn het daarom ook jonge rolmodellen die de intensieve begeleiding geven. Jongeren krijgen bij ons de juiste bagage mee om weerbaar en succesvol in de samenleving te staan. Iedere jongere verdient dat!

## Thema's

- Talentontwikkeling;
- Gezonde leefstijl;
- Zelfbeeld;
- Sport;
- Weerbaarheid;
- Grenzen;
- Social media.

