



Embrace Your Journey

12-weeken traject

Embrace Your Journey traject

Bij Stichting Zielskracht bieden we jongeren tussen de 16 en 27 jaar die zijn getroffen door de toeslagenaffaire een veilige plek. Met ons 3-maanden traject “Embrace Your Journey” bieden we jongeren een unieke kans om zichzelf te ontdekken, doelen te bereiken en sterker in het leven te staan.

Het traject bestaat uit:

- Wekelijkse 1-op-1 coaching
- (Groeps)therapiesessies
- Familieopstelling
- Meditatie sessies
- Trauma release & breathwork
- Diverse workshops

Therapie & Familieopstelling

Linda, Transcultureel Integratief Therapeut, geeft wekelijks therapiessies en organiseert een krachtige familieopstelling om je te helpen je relaties, patronen en persoonlijke groei te ontdekken.

Dit doet ze door middel van haar 'I Matter' training. Deze training helpt jongvolwassenen hun innerlijke kracht en zelfbewustzijn te versterken. Je leert jezelf beter kennen, pakt de regie over je leven terug, en werkt aan het helen van doorgegeven trauma's en je innerlijke kind. Door interactieve sessies, mindfulness en creatieve expressie bouw je veerkracht op en creëer je een positief toekomstbeeld. Want jouw verhaal doet ertoe!



Meditaties & Trauma Release Breathwork

Mediteren creëert een moment van stilte in je leven, helpt je tot rust te komen, stress los te laten en weer in verbinding te komen met jezelf. Het vermindert angst, vergroot je focus en geeft je meer innerlijke balans. Meditatie helpt je bewuster te leven en meer vrede te vinden in het hier en nu, want de rust die je zoekt zit al in jou.

Trauma Release Breathwork (TRB) is een unieke methode om diep opgeslagen spanning en trauma's in je lichaam los te laten. Je lichaam slaat alles op wat je meemaakt, van kleine stressmomenten tot grote trauma's. Dit kan leiden tot blokkades die je energie wegnemen en je uit balans brengen. TRB helpt je deze vastzittende energie te ontladen door middel van ademhaling, beweging en natuurlijke lichamelijke reacties, zonder dat je erover hoeft te praten. Soms gaat je lichaam trillen of schokken; dit is een teken dat je zenuwstelsel spanning loslaat.



Onder leiding van Danisha

Workshop: Fearless Future



Terence, Mindset Coach en NLP practitioner, helpt je jouw volle potentieel te ontdekken. Met zijn expertise in mindset, zelfvertrouwen en emotionele intelligentie word je bewust van wat onbewust in je leeft. Zijn kracht is het versterken van menselijk gedrag, zodat jij sterker, bewuster en veerkrachtiger in het leven staat en de innerlijke leeuw in jezelf ontwaakt.

Tijdens de workshop werk je aan:

- **Doorbreken van beperkende overtuigingen:** Laat oude verhalen los die je klein houden.
- **Zelfvertrouwen en innerlijke rust:** Sta stevig, laat jezelf zien en durf richting te kiezen.
- **Emotionele intelligentie:** Begrijp en stuur je emoties, met meer motivatie en balans als resultaat.
- **Regie over je leven:** Handel vanuit vrijheid, in plaats van angst of belemmering.
- **Sterk staan in relaties en werk:** Authentiek, krachtig en met impact in je omgeving.



Workshop: Game Plan

Chantay, artiestencoach, helpt creatieve ondernemers hun carrière en mentale kracht te versterken. Wil jij jouw kunst met de wereld delen? Chantay begeleidt je bij het bouwen van een sterke mindset, een duidelijke strategie en een duurzame, succesvolle carrière. Ze helpt je jouw creatieve potentieel volledig te benutten, zodat je talent gezien en gehoord wordt zonder jezelf te verliezen. Met haar begeleiding ontdek je waar je voor staat, hoe je jezelf met overtuiging presenteert en hoe je grip krijgt op je strategie én financiën.

Tijdens de workshop werk je aan:

- **Waarden en visie:** Ontdek wat voor jou écht belangrijk is, zodat je keuzes maakt die kloppen.
- **Presenteren en pitchen:** Leer jezelf krachtig neerzetten bij opdrachten, audities of gesprekken.
- **Money management:** Krijg inzicht in je relatie met geld en doorbreek eventuele blokkades.
- **Gameplan & strategie:** Ga naar huis met een concreet plan dat jou helpt stappen te zetten.



Workshop: Bokstherapie

Shyheim Martin, bokstherapeut, helpt je via fysieke en mentale training je persoonlijke kracht te vergroten. In zijn sessies is boksen geen doel op zich, maar een middel. Elke stoot, blokkade en beweging vertelt je iets over waar jij staat. Het boksen wordt gebruikt om te voelen waar je vastloopt: mentaal, emotioneel of fysiek. Boksen haalt naar boven wat je soms niet onder woorden kunt brengen. En juist daar begint verandering. Je leert loslaten, grenzen aangeven, kracht voelen en beheersen.

Tijdens de workshop werk je aan:

- **Assertiviteit en grenzen aangeven:** Leer duidelijk je ruimte innemen en opkomen voor jezelf.
- **Zelfvertrouwen en faalangst:** Ontdek en versterk je innerlijke kracht.
- **Communicatie en mentale veerkracht:** Verbeter hoe je omgaat met tegenslagen en spanningen.



Voorbeeld rooster

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
			Meditatiesessie 9:00 - 10:00	
			Workshop 10:00 - 12:00	Therapie: Groep B 10:00 - 13:30
				Coachinggesprek 13:30 - 14:30
	(TRB) Breathwork 18:00 - 20:00 1x per 4 weken			

*Het rooster wordt gemaakt aan de hand van de beschikbaarheid van de deelnemers.

Meld je hier
GRATIS
aan voor ons
traject!



Volg ons op social media!
@StichtingZielskracht



Ga voor meer informatie naar
www.stichtingzielskracht.nl