

Sociale Vaardigheidstraining voor jongeren van 12 – 16 jaar

Zit je niet lekker in je vel en voel je je onzeker, op school, of bij je vrienden? Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen, je mening te geven, of word je gepest? Of geldt juist het omgekeerde dat je zelf regelmatig betrokken bent bij pesten, anderen plaagt, de clown uithangt, of snel boos wordt en ruzie maakt?

Jezelf zijn

Ook jij wilt je lekker voelen op school en thuis. Je wilt ergens bij horen, maar ook niet over je heen laten lopen. De Sociale Vaardigheidstraining kan jou helpen om, samen met leeftijdsgenoten, je gedrag te veranderen en te leren hoe je beter om kunt gaan met leeftijdsgenoten en volwassenen. Je kunt weer jezelf zijn!

Inhoud van de training

Deze training is speciaal voor jongeren van 12 – 16 jaar op het voortgezet onderwijs die moeite hebben in de omgang met anderen, lastig vrienden kunnen maken, of juist op een negatieve manier worden beïnvloed door hun vrienden. In de training leren jongeren met behulp van oefeningen, rollenspellen en groeps gesprekken om te luisteren, om te gaan met kritiek, conflicten en gevoelens. Er wordt geleerd om 'nee' te zeggen en om hulp te vragen.

Doel van de training

- Bewustwording van je eigen kracht en mogelijkheden
- Handig communiceren (verbaal en non-verbaal) en situaties zelf leren oplossen.
- Respecteren van de eigen behoeftes en die van anderen.

Iets voor jou?

Op maandag 5 februari starten we weer een Sociale Vaardigheidstraining voor jongeren van 12 – 16 jaar uit Baarn en Soest/Soesterberg.

Praktische informatie:

Aantal bijeenkomsten: De training bestaat uit 6 – 8 bijeenkomsten (afhankelijk van het aantal deelnemers).

Tijdstip bijeenkomsten: 15.30 tot 17.00 uur.

Data: 5 feb.; 12 feb.; 19 feb.; 5 maart; 12 maart; 19 maart; 26 maart; 9 apr.

Locatie: Volgt nog.

Kosten: €40,00 per persoon

Je kunt met ons overleggen wanneer deze bijdrage een probleem voor je is.

Meer informatie/aanmelden bij:

Trainers: Marjan van Dijk (06-10929474/marjan.vandijk@welzin.nl) en

Eline Gerritsen (06-43262967/eline.gerritsen@welzin.nl)

Of via het algemene nummer: 033-4692469.

welzin
werkt voor mensen