

Sociaal emotionele training Jongeren 12 t/m 16 jaar

De training voor jongeren in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur
De groep bestaat uit 6–10 jongeren. Kosten € 250,--.

Werken in groepsverband biedt veel voordelen.
Problemen kunnen met de groep gedeeld worden, ook leert men van de problemen van anderen. Daarnaast leert men feedback te ontvangen en te geven.

Voor informatie en aanmelding:

Ria Geerlings
Kemienstraat 17
5953 RD Reuver
077 – 474 3517
riageerlings@home.nl
www.riageerlings.nl



Zelfvertrouwen is afhankelijk van de kijk die men heeft op zichzelf. Dit noemen we zelfbeeld. Het zelfbeeld wordt gevormd door de spiegel die anderen je voorhouden. Deze spiegel bestaat uit zowel positieve en negatieve feedback die we van de omgeving ontvangen. Soms is het zelfbeeld dat we hebben onrealistisch. Deze training is bedoeld om jongeren meer zelfvertrouwen te geven, grenzen te leren stellen en op een goede manier te communiceren. In de training wordt aandacht gegeven aan het uiten van gevoelens d.m.v. verbale en non-verbale communicatie, weerbaarheid, het ontdekken van de eigen persoonlijkheid en ontspanning. Er wordt gebruik gemaakt van muziek, video, opdrachten en ademhalings-technieken. Er wordt veiligheid geboden en je mag zijn zoals je bent.

Gedragsproblemen zijn:

- spijbelen
- verbaal druk zijn
- brutaal zijn / agressief zijn
- pesten
- druk zijn met bewegingen (o.a. hyperactiviteit)
- clownesk gedrag
- snel afgeleid zijn en verminderde concentratie
- conflicten uitlokken
- overdreven/ongepaste assertiviteit
- liegen



Sociaal - emotionele problemen zijn:

- gepest worden
- faalangst
- een laag zelfvertrouwen
- een onrealistisch zelfbeeld (zowel positief als negatief)
- verdriet om een situatie (ruzie, verlies, rouw e.d.)
- stil, gesloten of teruggetrokken zijn
- sociale angst
- onvoldoende weerbaarheid
- grenzeloos
- moeite met contact maken

