

Stichting Vechterweerd heeft als doel kinderen en jongeren een totaal pakket voor de psychosociale ondersteuning aan te bieden.

www.vechterweerd.nl

- **Faalangst- & Competentietrainingen**
- **Sociale vaardigheidstrainingen**
- **Weerbaarheidstrainingen**
- **Tentamen-trainingen**
- **Coaching**
- **Speltherapie**
- **Maatwerk**
- **Workshops voor professionals**



VECHTERWEERD

Bergkloosterweg 104
8034 PS Zwolle
(038) 45 45 208
info@vechterweerd.nl
www.vechterweerd.nl

**HELPT KINDEREN EN
JONGEREN VOORUIT**

BOUWEN AAN ZELFVER- TROUWEN



BOUWEN AAN ZELFVER- TROUWEN

Belangrijke onderwerpen die in de training aan de orde komen en onderling besproken worden zijn:

- Opkomen voor jezelf
- Houding en uitstraling
- Zelfreflectie
- Grensoverschrijdend gedrag
- (online) Pesten
- Rekening houden met een ander
- Groepsdruk

BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN

Opkomen voor jezelf? Vechterweerd helpt je erbij! Een unieke training omdat het verschillende elementen uit weerbaarheidstrainingen, faalangsttrainingen en sociale vaardigheidstrainingen met elkaar combineert. Speciaal ontwikkeld om jongeren een steuntje in de rug te bieden en met zelfvertrouwen de toekomst tegemoet te laten gaan.

Het verkrijgen van zelfvertrouwen is een ontwikkelingsproces, waaraan de training absoluut een positieve bijdrage levert. Een kleine koersverschuiving op het gebied van zelfvertrouwen kan dan ook voor enorm grote positieve verschillen zorgen.

De lessen bestaan uit uitdagende en tot de verbeelding sprekende bewegingswerkvormen, in combinatie met rollenspelen, samenwerkingsoefeningen en fysieke technieken. Op deze manier vergroten ze hun handelingsmogelijkheden en werken ze aan het zelfvertrouwen, een positief zelfbeeld en doorzettingsvermogen.

Leerlingen leren in deze laagdrempelige, korte training op een adequate manier om te gaan met belemmerende gedachten, gaan beter samenwerken, leren te vertrouwen op zichzelf en op anderen, ervaren trots te kunnen zijn op zichzelf en werken aan een goede sfeer in de klas. In de lessen wordt zowel de sociale weerbaarheid, mentale weerbaarheid als de fysieke weerbaarheid getraind.

BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN

WIE GEVEN DE TRAININGEN?

De trainingen worden gegeven door professionele trainers met een pedagogische achtergrond op HBO niveau en die opgeleid zijn als weerbaarheidsdocent. Onze trainers hebben ruime ervaring binnen hun vakgebied en zijn gespecialiseerd in het geven van psycho fysieke en sekse specifieke weerbaarheidstrainingen.

WAAR?

De training 'bouwen aan zelfvertrouwen' wordt zo dicht mogelijk bij de jongeren zelf aangeboden. Op school en onder schooltijd.

VOOR WIE?

De training 'bouwen aan zelfvertrouwen' is er voor alle jongeren die een steuntje in de rug nodig hebben en willen werken aan hun zelfvertrouwen.

HOE LANG DUURT HET?

De training duurt maximaal 6 weken.

WAT KOST HET?

Er worden vanuit stichting Vechterweerd meerdere trainingen gegeven die vergoed worden door de overheid en verschillende gemeenten. Kosten van de training 'bouwen aan zelfvertrouwen' zijn op aanvraag.

HOE AANMELDEN?

Aanmelden kan via www.vechterweerd.nl.

Neem voor vragen gerust contact op met team Vechterweerd.

BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN