



No prob,

ik kom voor

mezelf op!

Assertiviteitstraining
voor jongeren van
12 tot 16 jaar

Je bent twaalf tot zestien jaar en je ervaart problemen in het opkomen voor jezelf in sociale situaties. Je vindt het moeilijk om goed te reageren in sociale situaties, zoals aangeven wanneer iets niet fijn is of weigeren. Je reageert teruggetrokken en durft niet te reageren. Of je reageert net andersom en maakt je snel boos waardoor er ook niet goed naar je geluisterd wordt.

In deze training leer je assertief reageren. Je leert op een goede manier voor jezelf op te komen en oefent in het aannemen van een zelfverzekerde houding.

Werkwijze

Je leert dat je manier van reageren één mogelijke manier is, maar dat er ook andere manieren zijn die ertoe kunnen leiden dat je beter voor jezelf kunt opkomen zodat anderen meer rekening gaan houden met je gevoelens of mening. Je leert je eigen stijl herkennen en veranderen naar een assertieve stijl. Naast het aanleren van (assertieve) basisvaardigheden is er speciale aandacht voor leren van elkaar, de verhouding tussen denken, voelen en gedrag, assertief leren weigeren, assertief je mening geven, probleemoplossende vaardigheden, en assertief omgaan met pesterijen en kritiek. De training richt zich niet alleen op assertiviteit in je dagelijkse context zoals thuis, op school en bij vrienden, maar besteedt ook aandacht aan online contacten en opkomen voor jezelf op het internet. De groepstraining bestaat uit tien bijeenkomsten van anderhalf uur.

Tijdens de bijeenkomsten komen volgende thema's aan bod:

1. Assertief kennismaken
2. Het PrOP-model en ik
3. Leren van assertieve anderen
4. Assertief denken
5. Assertief je mening geven en weigeren
6. Assertief waardering en kritiek geven en ontvangen
7. Assertief reageren op pesten
8. Assertief problemen oplossen
9. Assertief blijven
10. Assertief afscheid nemen

Samenwerking met de ouders

Bij aanvang van training is een ouderbijeenkomst. U krijgt dan uitleg over de inhoud van de training en u leert hoe u als ouder uw kind kan ondersteunen in het toepassen van de oefeningen. Na afloop van de training krijgt u een individueel evaluatiegesprek.

Kosten

De training wordt vergoed door de gemeente. Bij enkele trainingen maken we gebruik van een werkboek. Deze kan besteld worden door de ouder(s)/verzorger(s). Meer informatie hierover kunt u terug vinden in de uitnodigingsbrief.

Aanmelding en toestemming

Om uw kind aan te kunnen melden bij Emergis kind & jeugd basis ggz is een verwijfsbrief van een huisarts, medisch specialist of gemeente nodig. Voor kinderen jonger dan 16 jaar is van beide gezag dragende ouders of voogd toestemming nodig. Als dit in orde is, maken we een afspraak voor een intakegesprek en wordt uw kind op een wachtlijst voor de training geplaatst.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met het secretariaat van Emergis kind & jeugd basis ggz: 0113 26 75 40 of kinderjeugdbasis@emergis.nl.

Waar vindt u ons

De cursus vindt plaats op één van de locaties van Emergis kind & jeugd basis ggz. Bij voldoende animo voor een bepaalde locatie gaat de training van start.

Privacy, dossiers en klachten

Emergis kind & jeugd basis ggz hanteert een privacyreglement, een reglement dossiervorming en dossierbeheer en een klachtenregeling. Voor meer informatie hierover en folders kunt u terecht bij het secretariaat van Emergis kind & jeugd basis ggz.

kinderjeugdbasis@emergis.nl

(0113) 26 75 40

www.emergiskinderjeugd.nl

emergis  kind & jeugd