

OMGAAN MET PESTEN



STA STERK trainingen

Voor wie

De STA STERK training is een **sociale weerbaarheidstraining** en geschikt voor kinderen en jongeren van 6 t/m 18 jaar die minder weerbaar zijn of last hebben van pesten.

Met name kinderen en jongeren die weinig zelfvertrouwen hebben, zich terugtrekken of snel boos reageren, zich clownesk gedragen, moeite hebben met vrienden maken, moeite hebben om zich te uiten, verlegen zijn of gewoon niet lekker in hun vel zitten, zullen veel baat hebben bij deze training.

Doel

Doel van de Sta Sterk training is het vergroten van de sociale weerbaarheid van de deelnemers. Zij leren voor zichzelf op te komen in onaangename situaties, zoals verbaal en digitaal pesten, uitschelden, uitlachen, bedreigende opmerkingen, pesten door buitensluiten, negeren en chanteren, spullen afpakken, etc.

In de training staan drie thema's centraal:

- Opkomen voor jezelf
- Je zelfvertrouwen vergroten
- Lastige situaties zelf oplossen

In de training wordt stapsgewijs gewerkt aan 5 aandachtsgebieden:

1. Weerbare lichaamstaal: ruimte innemen en behouden
2. Assertiviteit: opkomen voor jezelf + rekening houden met de ander
3. Coping: leren van elkaar + zien welk gedrag past bij jezelf/de situatie
4. Sociale informatieverwerking: goed inschatten van sociale situaties
5. Sociale vaardigheden: meedoen, vrienden maken, samenwerken, omgaan met conflicten

De deelnemers werken aan de volgende Sta Sterk punten: uitstraling en lichaamshouding, stemgebruik en woordgebruik, ademhaling en ontspanning, nee zeggen en eigen wil/mening uiten, zeggen waar je last van hebt, positief denken, meedoen en buitensluiten oplossen, omgaan met elkaar en samenwerken, hulp vragen en bieden.

Praktisch

De groepsgewijze STA STERK training wordt gegeven in groepen van maximaal 6 deelnemers, ingedeeld naar leeftijd. De training bestaat uit 10 wekelijkse lessen van anderhalf uur. Daarnaast worden twee ouderavonden aangeboden. Dit om de ouders te informeren over de training, de werkwijze en de materialen die worden ingezet, zodat zij hun kind kunnen ondersteunen in het leerproces.

Bij **individuele coaching** wordt er een programma op maat ontwikkeld, rekening houdend met specifieke leerdoelen van het kind. De praktijk leert dat er meestal 5 tot 8 sessies nodig zijn. De trainingen worden meestal buiten schooltijd gegeven.

Heeft u interesse? Kijk op www.burowelzijn.nl voor meer informatie over de trainer, startdatum, tijden, locatie en de kosten. Buro Welzijn biedt ook thema bijeenkomsten 'omgaan met pesten' aan.

BURO WELZIJN

maakt je sterk in de omgang met anderen!



burowelzijn@gmail.com / tel: 06-23589776 / www.burowelzijn.nl