

JA , dit is wat voor mij!

Data: - 2, 3 en 4 april 2012

- 3, 4 en 5 juli 2012

Uur: 10 - 15 uur

Plaats: Zaal Intermezzo te Lede (Aalst)

Prijs:

uitgebreide intake

+ 15 uur groepstraining

+ onkosten (cursus, spelmateriaal,
lunch, hapjes en drankjes)

Totaal 150 euro

Hoe inschrijven?

Jij of één van je ouders kan contact opnemen met:

Evelien Claes

Sociaal verpleegkundige

0472/85 41 28

assertiviteitstraining@gmail.com

We maken dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

Wegbeschrijving

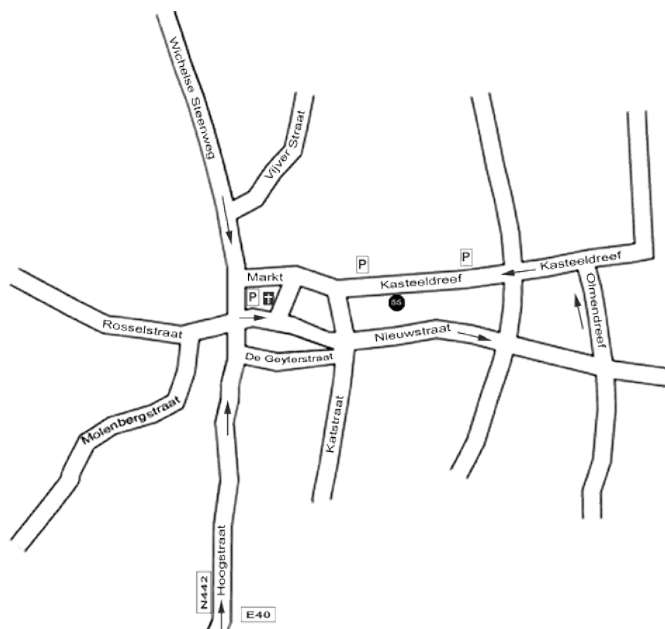
Zaal Intermezzo

Kasteeldreef 55

9340 Lede

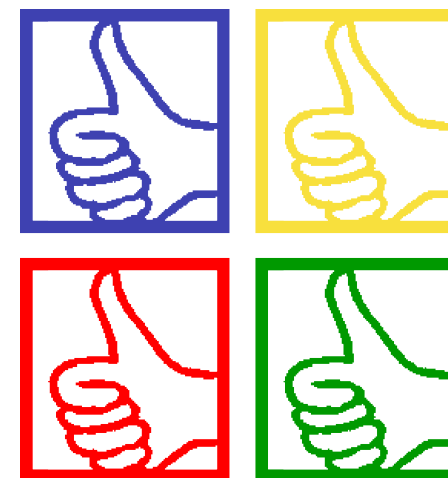
Voor de wegbeschrijving komende van de E17 of de E40 zie website Intermezzo:

<http://www.intermezzo-lede.be/weg.html>



Het NMBS-station van Lede is op wandelafstand (ongeveer 5min. wandelen).

Assertiviteits - training voor jongeren



Inhoud

Ben je tussen de **12** en de **16** jaar?

Vind je het ook soms moeilijk om een gesprekje te voeren?

Kan je zelden iets weigeren? Of is het soms moeilijk om met anderen rekening te houden?

Wil je graag meer vrienden?

Wil je meer zelfvertrouwen?

Nu kan je er iets aan veranderen!

Samen met een groep leeftijdsgenoten ga je **aan de slag met professionele begeleiders**. De training heeft een theoretische onderbouw die vertaald wordt in leuke spelvormen.

Na elke dag krijg je een korte oefenopdracht voor thuis. Ook tijdens de lunch en de pauzes worden de geleerde vaardigheden ingeoeffend en is er aandacht voor de groepsdynamica.

Intake:

Tijdens deze eerste kennismaking (duur +/- 45 min.) geven we alle informatie die nodig is om uit te maken of deze training iets voor jou is. Indien dit het geval is, maken we ook een aantal praktische afspraken met jou en met je ouders.

Dag 1:

- Kennismaking met de groep
- Oefeningen op non-verbaal gedrag (houding, oogcontact, intonatie, stemvolume)
- Lunch
- Gesprekstechnieken: theorie & oefeningen
- Pauze
- Complimenten geven en krijgen
- Oefenopdracht

Dag 2:

- Gevoelens leren herkennen en uiten (oefeningen op basis van rationeel emotieve therapie)
- Lunch
- Gepast opkomen voor je mening
- Pauze
- Leren 'neen' zeggen!
- Oefenopdracht

Dag 3:

- Leren reageren op plagen en pesten
- Omgaan met kritiek
- Lunch
- Creatieve opdracht