Training

Gewoon Speciaal

Rots en Water

psychofysieke training

Vindt jouw zoon, dochter of leerling het ook zo lastig om grenzen aan te geven of te accepteren? Of lukt het niet om conflicten te voorkomen? Zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing hebben is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Vanaf 15 januari start daarom een 8-weekse, psychofysieke training voor jongeren, jongens en meiden, tussen 11 en 14 jaar in Apeldoorn. Introverte en extraverte jongeren krijgen tijdens deze training de kans om te leren van elkaar, doordat de lessen in groepsverband plaatsvinden. Tijdens de laatste les zullen ouders gevraagd worden om actief deel te nemen.

Tijdens 8 lessen van 1 uur maken de jongeren kennis met 'rots- of watergedrag' en hoe zij dit in verschillende situaties in kunnen zetten. We werken onder andere aan:

- Vergroten van zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing
- Eigen en onafhankelijke keuzes maken
- Op een duidelijke en manier grenzen aangeven
- Contact maken en samenwerken om iets te bereiken
- Vertrouwen hebben in anderen
- Sociaal en communicatief vaardig zijn
- Respect hebben voor anderen

Praktische informatie

Wanneer: vanaf 15 januari
Dag: elke maandag om 16:00u
Locatie: KBS De Zonnewende, Keerkring 14

Aantal deelnemers: minimaal 8*
Kosten: €150,00 (inclusief BTW)
Aanmelden: info@gewoonspeciaalbegeleiding.nl

De training kan ook op scholen gegeven worden. Neem voor trainingen op maat of andere vragen contact op via info@gewoonspeciaalbegeleiding.nl / 06 48 35 28 43.

**Bij minder dan 8 aanmeldingen behoudt Gewoon Speciaal het recht om de training af te lasten.*

Tanja Bos, gedragsspecialist en coach
www.gewoonspeciaalbegeleiding.nl