



Weerbaarheidstraining

Vind jij het ook zo lastig om grenzen aan te geven of te accepteren? Of heb je last van faalangst? Zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing hebben is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Vanaf **woensdag 9 maart 2022** start daarom een 7-weekse training voor jongeren in Apeldoorn. Tijdens 7 lessen van 1 uur maken de jongeren kennis met 'rots- of watergedrag' en hoe zij dit in verschillende situaties in kunnen zetten.

Deze training wordt gegeven door een ervaren rots en water- en faalangstreductietrainer. De laatste les duurt 2 uur en dan ronden we op een leuke manier met elkaar af.

Wat ga je leren?



- Vergroten van zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing
- Eigen en onafhankelijke keuzes maken
- Op een duidelijke 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

Trainer: Tanja Bos en Marlie Engel

Waar: De Korf, Postmeestersdreef 2, Apeldoorn

Wanneer: 7 woensdagen vanaf 9 maart 2022

Wie: jongeren van 10 t/m 16 jaar

Tijd: 16:00 - 17:00 uur

NB. Op 20 april is de training van 16:00 – 18:00 uur

Deelnemers: minimaal 6*

Kosten: €200 (inclusief BTW)

Aanmelden/meer informatie:

info@gewoonspeciaalbegeleiding.nl

06 48 35 28 43

*Bij minder dan 6 aanmeldingen behoudt Gewoon Speciaal het recht om de training af te lasten.