



## Inschrijfformulier Weerbaarheidstraining

*Sjoerd heeft een probleem. Hij kent een meisje op school. Hij vindt haar best aardig. Hij maakt graag een dolletje met haar, maar dit eindigt toch vaak in ruzie. Sjoerd weet niet zo goed wat hij hiermee aan moet.*

*Saskia vindt zichzelf niet zo erg sterk. Op de woning leeft ze met drie andere mensen die soms spullen van haar kamer pakken zonder het te vragen. Saskia durft er niets van te zeggen.*

*Brenda werkt in een winkel. Dat werk vindt zij erg leuk. Toch loopt bij Brenda de spanning op als zij naar haar werk toe moet. Ze vindt het namelijk lastig om met mopperende klanten om te gaan. Zij wil graag leren hoe zij met deze spanning om kan gaan.*

*Ruud zit in een vriendenteam op de voetbal en gaat ook wel eens uit met hen. Ruud wordt vaak gebruikt om drank te gaan halen. Hij wil er graag bij horen en doet het dan ook telkens. Toch vindt hij het niet leuk dat ze hem zo behandelen. Ruud is bang dat hij er niet meer bij hoort als hij het niet meer doet.*

### **Waarom de weerbaarheidstraining?**

Iedereen heeft in het leven momenten dat de spanning oploopt. Soms weet je niet goed hoe je met die spanning om moet gaan. In de bovenstaande voorbeelden blijkt dit ook bij Sjoerd, Saskia, Brenda en Ruud. In de weerbaarheidstraining leer je hoe jij om kan gaan met je eigen spanning. Je zal merken dat je niet alleen met woorden sterk kan zijn, maar bijvoorbeeld ook met je houding, je gezichtsuitdrukking. Het doel is om met meer zelfvertrouwen met andere mensen om te gaan. Zodat je gemakkelijker een praatje maakt, jouw grenzen aangeeft naar anderen en dat je iets kan bereiken wat je al een tijd graag wil, maar tot nu toe niet altijd lukt.

### **Hoe ziet de weerbaarheidstraining eruit?**

De weerbaarheidstraining is een kortdurende training die bestaat uit 15 bijeenkomsten van 1½ uur, waarbij geoefend wordt in een groep van 4 tot 6 personen. In een groep kan je oefenen met andere mensen en je kan ook van hen leren hoe zij omgaan met moeilijke situaties. In de training leer je hoe je met je lichaam en in je gedachten sterk kan zijn. Er zal veel geoefend worden met bewegingsactiviteiten. Je zal op veel manieren ervaren wat je allemaal kunt met je lichaam. De bijeenkomsten zijn indien mogelijk ook in een gymzaal en worden begeleid door twee trainers. We werken met vaste onderwerpen en we willen daarbinnen aandacht geven voor jouw eigen speciale hulpvraag.



### **Wat zijn onderwerpen die aan bod komen?**

- Zelfbeeld                      Wat kan ik? Waar ben ik goed in?
- Grenzen                        Wat zijn grenzen? JA, NEE en STOP zeggen.
- Spanning                        Wat is spanning? Wat kan je doen met spanning?
- Opkomen voor jezelf        Wat wil ik? Hoe krijg ik dat voor elkaar?
- Plagen, pesten en ruzie      Hoe kan ik hier mee omgaan?
- Losmaaktechnieken         Wat doe ik als ik vastgepakt wordt door iemand?

### **Rollenspelen en huiswerk**

Vaak zullen we gaan oefenen met een rollenspel. Dit is een klein toneelstukje waarin een gebeurtenis uitgespeeld wordt. Wat je in de training leert, kan je ook gebruiken in het rollenspel. En als je dit kunt in het rollenspel, dan kan je het vast ook op andere plekken in het dagelijks leven gebruiken. Dat is ook de reden dat je elke week een huiswerkopdracht meekrijgt. Om juist ook daar te oefenen waar het nu soms nog moeilijk kan zijn.

### **Opgeven?**

Als jij je op wil geven voor de Weerbaarheidstraining, vul dan op de volgende bladzijde zo volledig mogelijk in wat jij zou willen leren.

Stuur het ingevulde formulier op naar:

Sander Fauth  
psychomotorisch therapeut  
Wilgenlaan 13  
2421 BM Nieuwkoop

Ik maak dan een afspraak met je om een gesprek te hebben over dit formulier.

Groetjes, Sander Fauth

