



centrum voor
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

Training Sociale vaardigheden

voor jongeren van 12 tot 14 jaar



www.cjggooienvechtstreek.nl

■ **Training Sociale vaardigheden voor jongeren van 12 tot 14 jaar**

Heb jij ook wel eens dat je:

- het moeilijk vindt vrienden te maken of vriendschappen vast te houden,
- zo verlegen bent dat je je terugtrekt,
- moeite hebt om nee te zeggen,
- bang bent om afgewezen te worden,
- gepest wordt en niet zo goed weet hoe je hierop moet reageren,
- te laat bent bij het vormen van groepjes in de klas,
- je rot voelt maar niet weet wat je hiermee kunt doen,
- vaak ruzie hebt terwijl je dit niet wilt, of
- dat het wel eens uit de hand loopt omdat je grappig wilt doen?

Dan is de training Sociale Vaardigheden misschien ook wel iets voor jou!

■ **Wat houdt de training in?**

De training bestaat uit zes bijeenkomsten van elk anderhalf uur.

Thema's die aan bod komen zijn: kennismaken, luisteren, met en zonder woorden communiceren, omgaan met kritiek, pesten, omgaan met gevoelens, op een goede manier nee zeggen en hulp vragen.

In deze training zullen we je aanmoedigen en je helpen je bewust te worden van je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. Zowel in het omgaan met leeftijdgenoten als met volwassenen. Door aan de slag te gaan met oefeningen, rollenspellen en huiswerkopdrachten leer je beter te communiceren (met en zonder woorden) en leer je lastige situaties beter aan te pakken. Ook leer je jouw eigen behoeften eerder te herkennen en die van anderen meer te respecteren.



■ **Waar en wanneer?**

Deze training wordt aangeboden op verschillende locaties in de regio Gooi en Vechtstreek. Wil je weten of er binnenkort een training van start gaat, kijk dan op www.cjggooienvechtstreek.nl. Voor informatie over mogelijke andere startdata kun je contact opnemen met Versa Groepsmaatschappelijk Werk.

■ **Kosten**

De trainingen worden gesubsidieerd door de gemeenten in de regio. Je betaalt zelf een eigen bijdrage van € 25,- voor het cursusmateriaal.

■ **Bijzonderheden**

Aan de training zullen minimaal zes en maximaal tien jongeren meedoen. De begeleiding is in handen van twee maatschappelijk werkers.

■ **Meer informatie/aanmelden**

Wanneer je je aanmeldt, vindt eerst een gesprek plaats om te onderzoeken of de training iets voor je is. Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met:

Versa Groepsmaatschappelijk Werk

(035) 683 01 54

groepswerk@versawelzijn.nl

www.versawelzijn.nl/groepswerk





centrum voor
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

Voor vragen over opgroeien en opvoeden



U kunt ons ook vinden op Facebook

■ **Uitgave**

2012

Centrum voor Jeugd en Gezin Gooi & Vechtstreek

www.cjggooienvechtstreek.nl

■ **Inhoudelijke redactie**

Versa Welzijn

www.versawelzijn.nl

www.cjggooienvechtstreek.nl