



STA
STERK
TRAINING

Vergroot de
weerbaarheid en
het zelfvertrouwen
van je kind en leer
het omgaan met
lastige (pest)
situaties

Kenniscentrum
**OMGAAN
MET
PESTEN**

Wat leren kinderen bij de Sta Sterk training?

OPKOMEN VOOR JEZELF

Opkomen voor jezelf begint met het aanleren van sterke lichaamstaal: ruimte innemen met je houding en je stem. Daarna ontdekken kinderen welke korte en krachtige zinnen daarbij helpen. In rollenspellen oefenen we met het geven van je eigen mening, nee zeggen en leren deelnemers hoe zij kunnen zeggen waar ze last van hebben.

ZELFVERTROUWEN

Zelfvertrouwen wordt vergroot door oefeningen in positief denken, complimenten geven en ontvangen. Ook goede ervaringen bij het omgaan met lastige situaties hebben positieve invloed op het zelfvertrouwen.

LASTIGE SITUATIES ZELF OPLOSSEN

Wanneer is iets plagen en wanneer pesten? Ging dit per ongeluk of expres? Wat is ruzie? En wat doet en zegt een ander dan? We oefenen met situaties die de deelnemers zelf aandragen.

Kortom: een praktische training vol direct toepasbare handvatten!

‘Mijn zoon kwam op school vaak in de problemen, omdat hij erop los sloeg als iets hem niet zinde. Nu kan hij rustig en sterk reageren.’

Michiel, vader van Jordy (10 jaar)

‘Door de ouderavonden bij de training zag ik in dat ik nog meer kon doen om mijn kind te helpen. Het is fijn dat de trainer mij als ouder ook betreft.’

Isabelle, moeder van Femke (8 jaar)

Jouw kind sociaal weerbaar? Volg de Sta Sterk training!

Neem contact op met de trainer (zie achterzijde),
stuur een e-mail naar: info@omgaanmetpesten.nl
of bezoek onze website: www.omgaanmetpesten.nl

STA STERK TRAINING

HELPT BIJ HET VOOR JEZELF OPKOMEN

Kinderen en jongeren maken soms mee dat anderen met opzet over hun grenzen gaan. Ze worden bijvoorbeeld uitgescholden, geduwd, buitengesloten of hun spullen worden afgepakt. Zij voelen zich sterker als zij leren hoe zij effectiever kunnen reageren.

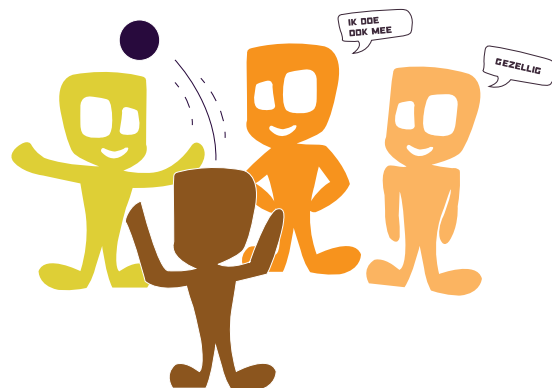
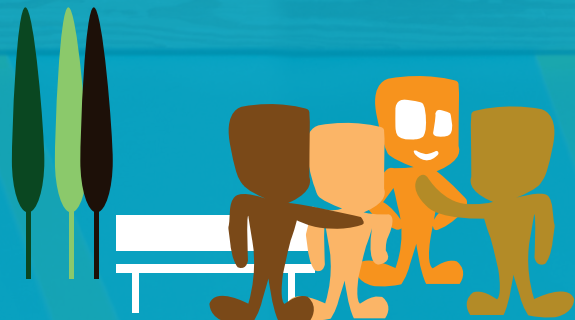
Voor wie?

De Sta Sterk training is bedoeld voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar, die moeite hebben met het stellen van grenzen, minder zelfverzekerd zijn of gepest worden.

Opzet

De Sta Sterk training wordt in groepsverband of individueel gegeven. De groepstraining bestaat uit 10 groepslessen en een werkboek met lees-, doe- en maakopdrachten waarmee de deelnemers oefenen. Daarnaast worden er twee ouderbijeenkomsten gegeven.

De individuele Sta Sterk training is maatwerk.



Aan het eind van de Sta Sterk training hebben deelnemers een positiever beeld van zichzelf en meer zelfvertrouwen. Zij zitten lekkerder in hun vel en voelen zich meer ontspannen, wat voor henzelf fijn is, maar ook voor de mensen om hen heen.

Daarnaast kunnen deelnemers omgaan met grenzen van zichzelf en van een ander. Zij kunnen rustig en sterk reageren als een ander expres over hun grenzen gaat en ook helder aangeven waar hun grens ligt als de ander deze per ongeluk overschrijdt. Zij zien ook dat anderen eigen grenzen hebben en gaan hier respectvol mee om.

Na de training staan deelnemers sterk(er) en lossen lastige situaties op met positief weerbaar gedrag.

‘Onze Alina werd gepest en werd steeds stiller. Ze heeft veel baat gehad bij de korte en krachtige reacties die haar werden geleerd. Nu zit ze lekker in haar vel. Ze gaat weer met plezier buitenspelen, naar school en haar dansles toe.’

Samira, moeder van Alina (13 jaar)



Kenniscentrum Omgaan met Pesten zet zich in voor het voorkomen, tijdig signaleren en aanpakken van pesten. Wij zien pesten als een groepsprobleem.

We informeren en trainen verschillende groepen: kinderen vanaf 4 jaar, jongeren tot 18 jaar, ouders en professionals.

**Kenniscentrum
OMGAAN
MET
PESTEN**

Met behulp van de Sta Sterk training van Kenniscentrum Omgaan met Pesten wordt al meer dan 30 jaar met veel succes in heel Nederland aan kinderen én jongeren geleerd hoe zij op een respectvolle manier voor zichzelf kunnen opkomen. De professionele trainers van Kenniscentrum Omgaan met Pesten zijn werkzaam vanuit hun eigen praktijk, school of organisatie. Tijdens hun intensieve opleiding bij het Kenniscentrum Omgaan met Pesten hebben zij geleerd te werken met de Sta Sterk methodiek.

Scholen en andere organisaties kunnen bij ons terecht voor:

- Workshop Sta Sterk & Feel Fine Online
- Brugklastraining Stevige Stap
- Antipestprogramma's in de klas
- Themabijeenkomsten voor ouders
- Workshops en studiedagen voor professionals
- Ondersteuning bij Sociale Veiligheid

Neem voor meer informatie contact op met de trainer, stuur een e-mail naar: info@omgaanmetpesten.nl of bezoek onze website: www.omgaanmetpesten.nl

De trainer:

YosoY
Helen Wildeboer
www.yosoyheiloo.nl
info@yosoyheiloo.nl
06 53 53 92 19



STERK in sociale veiligheid en weerbaarheid