

BIJZONDER JEUGDWERK



Training Surfen op Emoties

Word baas over je eigen emoties

Schiet je snel in de stress, ben je vaak boos of verdrietig? Of kun je moeilijk aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten? Met deze groepstraining kun je dat veranderen.

Soms gebeuren er dingen waar je niet goed tegen kunt. Je wordt dan overspoeld door je eigen, heftige emoties. Dat wil je helemaal niet, maar het gebeurt toch. Vaak krijg je dan conflicten met mensen om je heen. Veel jongeren die dit herkennen, gingen deze training volgen. Daardoor hebben zij nu een fijner leven. Doe jij ook mee?

Voor jongeren van 13 tot 18+ jaar

De groepstraining is bestemd voor jongeren en jong-volwassenen die last hebben van hun eigen, heftige emoties. Het is belangrijk dat je zelf gemotiveerd bent om dit te veranderen.

Wat leer je in deze training:

- Jezelf en anderen beter begrijpen.
- Je emoties onder controle krijgen.
- Werken aan zelfrespect en zelfvertrouwen.
- Op een goede manier voor jezelf opkomen.
- Lastige situaties kunnen voorkomen.
- Beter contact krijgen met anderen.

Training met leeftijdsgenoten

Je volgt de training met max. 8 leeftijdsgenoten. De training bestaat uit 24 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Tussendoor zijn er nog 8 netwerkbijeenkomsten met jouw supporters erbij (zie uitleg hierna).

Incl. netwerkbijeenkomsten

Voor de 8 netwerkbijeenkomsten mag je 1 of meer supporters uitnodigen: mensen die jou willen steunen bij je verandering. Bijvoorbeeld een ouder, familielid of vriend. Zij gaan begrijpen wat er in jou omgaat en hoe ze jou kunnen supporten om het nieuwe gedrag vol te houden.

Intake

Voor de training begint, hebben we eerst 3 gesprekken met jou alleen. We praten dan over jouw problemen, jouw wensen en wat je



zou willen veranderen of leren. Je bepaalt dus zelf je doelen.

Programma

De training bestaat uit 4 thema's:

1. Oefenen met aandacht & focus (4 sessies)
2. Omgaan met emoties & gevoel (6 sessies)
3. Omgaan met lastige situaties (6 sessies)
4. Contact met anderen verbeteren (6 sessies)

Je krijgt een werkboek mee naar huis met huiswerkopdrachten. Je wordt begeleid door 2 ervaren trainers. Elke sessie heeft een vaste opbouw. We doen eerst een aandachtsoefening, daarna bespreken we het huiswerk. Na een korte pauze gaan we verder met het thema van die week.

Dit zeggen andere jongeren over de training:

Damian (15): *"Als ik een lastige situatie had thuis of op school, dan werd ik opstandig. Ik ging schreeuwen, schelden en maakte dingen kapot. In de training heb ik geleerd om mijn 'Wijze ik' te gebruiken. Stom om te zeggen, maar nu gaat alles veel beter."*

Quinty (17): *"Je leert in deze training wat het beste werkt bij jou. Als ik me nu rot voel, ga ik papier in hele kleine stukjes scheuren in plaats van mezelf pijn doen. Wat mij ook heeft geholpen om rustig te worden, is met veel aandacht 1 ding tegelijk doen."*

Bram (19): *"Ik leerde om relaties die ik verwaarloosde weer op te pakken en dingen die ik niet begreep kon ik hier bespreken. Ik snap nu hoe ik kan krijgen wat ik wil, zonder dat de relatie kapot gaat."*

Britt (23): *"De training heeft veel in mij losgemaakt, veel van mijn onzekerheden op tafel gekregen en aangepakt. Het is een hele fijne training die ik zeker zou aanraden. Je moet wel gemotiveerd zijn, anders zal het niet werken."*

Aanmelding of vragen

Meer informatie of aanmelden? Neem dan contact met ons op, tel. 0493 - 327506 of mail naar aanmelding@bj.nl

Vergoeding

Wil je weten of deze training wordt vergoed? Neem dan contact op met je gemeente. Er is een verwijfsbrief nodig van de huisarts of hulpverlener.

Bijzonder Jeugdwerk
Meester de Jonghlaan 4
5753 RR Deurne

T 0493—312589
F 0493 —312553
E info@bj.nl

Vind ons op:

www.bijzonderjeugdwerk.nl



**BIJZONDER
JEUGDWERK**