

DOEL VAN DE TRAINING

In de **STA STERK training** leer je **STERK** reageren op gedrag waar je last van hebt. Dat kan zijn: vervelende opmerkingen, duwen, schoppen, slaan, spullen afpakken, buitensluiten, bedreigende opmerkingen, uitschelden, uitlachen, roddelen etc.

Door **STERK** te reageren waarschuw je de ander dat hij moet stoppen. Je geeft hiermee je grens aan. Dat is de grens tussen wat je nog wel en wat je niet meer leuk vindt.

Training & Coaching

STOP

www.sterktegeenpesten.nl

PESTEN



Een duidelijke grens zorgt ervoor dat de ander rekening met je gaat houden!



Monique Wienk
Enschedeestraat 119
7574 AB - Oldenzaal

T 06 - 535 56 425

E monique@sterktegeenpesten.nl

W www.stasterktegeenpesten.nl

Training & Coaching

STOP

PESTEN IS NIET COOL!

PESTEN



Opkomen voor jezelf:

- Is belangrijk!
- Is jezelf beschermen tegen anderen
- Is je eigen grenzen respecteren
- Geeft je zelfvertrouwen en een sterk gevoel
- Doe je met respect voor jezelf en de ander

Aangesloten bij:



DOEL VAN DE TRAINING

In de **STA STERK training** komen de geleerde vaardigheden steeds terug en worden er nieuwe toegevoegd. Deze aanpak zorgt ervoor dat het nieuwe, weerbare gedrag er langzaam inslijpt. De huiswerkopdrachten helpen de deelnemer de nieuwe vaardigheden toe te passen in de praktijk.

De **STA STERK training** wordt individueel en in groepsverband gegeven.

Wie voor zichzelf opkomt en rekening houdt met andermans grenzen wordt gewaardeerd en gerespecteerd!!

Ook **UW** school, bedrijf, (sport)vereniging of instantie kan bij ons terecht voor één van onze producten en/of diensten!

4 THEMA'S

- Weerbare lichaamstaal
- Opkomen voor jezelf en een ander
- Omgaan met eigen- en andermans grenzen
- Zelfvertrouwen

De deelnemers werken aan:

- uitstraling en lichaamshouding
- stemgebruik en woordgebruik
- positief denken, eigenwaarde en zelfvertrouwen
- nee zeggen, eigen mening en eigen wil uiten.

DEELNEMERS KRIJGEN INZICHT IN:

In 8-10 lessen leert uw kind door veel spel en oefeningen in te zien hoe **belangrijk** het is hoe je reageert als je wordt gepest, hoe belangrijk de **lichaamshouding** is.

Door middel van rollenspellen wordt geoefend met weerbaar en niet-weerbaar gedrag en natuurlijk wordt er uitgebreid aandacht besteed aan het doorbreken van de peestsituatie op een positieve manier en in een veilige omgeving.