

# Sociale vaardigheids- training

**Voor jongeren van 12-16 jaar**

Voor jongeren van 12 – 16 jaar

# Sociale vaardigheidstraining

**Zit je niet lekker in je vel en voel je je onzeker, op school, of bij je vrienden? Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen, je mening te geven, of word je gepest? Of geldt juist het omgekeerde dat je zelf vaak pest, anderen plaagt, de clown uithangt, of snel boos wordt en ruzie maakt?**

## **Jezelf zijn**

Ook jij wilt je lekker voelen op school en thuis. Je wilt ergens bij horen, maar ook niet over je heen laten lopen.

De Sociale vaardigheidstraining kan jou helpen om, samen met leeftijdsgenoten, je gedrag te veranderen en te leren hoe je beter om kunt gaan met leeftijdsgenoten en volwassenen. Je kunt weer jezelf zijn!

“Ik sta bijna altijd  
alleen in de pauze”

## **Inhoud van de training**

Deze training is speciaal voor jongeren van 12-16 jaar op het voortgezet onderwijs die moeite hebben in de omgang met anderen, geen vrienden kunnen maken, of juist slecht worden beïnvloed door hun vrienden. In de training leren jongeren met behulp van oefeningen, rollenspellen en groepsgesprekken, om te luisteren, om te gaan met kritiek, conflicten en gevoelens. Ze leren op een goede manier 'nee' zeggen en hulp te vragen.

## **Doel van de training**

- Bewustwording van je eigen kracht en mogelijkheden
- Beter communiceren (verbaal en non-verbaal) en situaties zelf leren oplossen.
- Respecteren van de eigen behoeftes en die van anderen.

## **Meer informatie en aanmelding:**

Website: [www.welzin.nl/sova-jongeren](http://www.welzin.nl/sova-jongeren)

E-mail: [info@welzin.nl](mailto:info@welzin.nl)

Telefoonnummer: 033 - 469 2 469

## **Heb je een andere vraag, of heb je direct hulp nodig?**

Op onze website [www.welzin.nl](http://www.welzin.nl) vind je een uitgebreid aanbod aan cursussen en trainingen die je kunnen helpen om krachtig in het leven te staan en het heft (weer) in eigen hand te nemen.

Wil je direct hulp? Bel naar het algemene nummer **033 - 469 2 469**.



Meer weten over ons cursus-  
en trainingsaanbod?

Neem contact met ons op!

## WELZIN

Tel: 033 - 469 2 469

E-mail: [info@welzin.nl](mailto:info@welzin.nl)

Internet: [www.welzin.nl](http://www.welzin.nl)



[@Welzin\\_Eemland](https://twitter.com/Welzin_Eemland)



[WelzinEemland](https://www.facebook.com/WelzinEemland)

WELZIN is een activiteit van **Beweging 3.0**