

Start nieuwe trainingen YosoY om weerbaar en met plezier naar school te gaan!

Sommige kinderen zijn onzeker, hebben moeite vrienden te maken, durven niets te zeggen in de kring, laten over zich heen lopen, piekeren vaak, worden gepest, zijn bang om fouten te maken, zijn snel boos, erg zenuwachtig voor toetsen of erg bezig met wat anderen van hen zullen denken. Zeker in deze roerige tijden steken gevoelens van onzekerheid nog sneller de kop op. Als ouder kunt u uw kind een luisterend oor bieden, complimenteren en begeleiden bij hoe het dingen anders kan oplossen. Dit is helaas niet altijd genoeg. Een training in een kleine groep of individueel kan dan uitkomst bieden.

In de **Sta Sterk training** leren de deelnemers op een positieve manier voor zichzelf op te komen, meer zelfvertrouwen te krijgen. Onderwerpen zijn o.a.: positiever denken, hoe te reageren in lastige situaties zoals: eigen mening geven, nee durven zeggen, omgaan met pesten, conflicten oplossen, reageren als je last van iemand hebt, aansluiting vinden bij leeftijdsgenootjes, etc. Naast de groepen voor 8-12 jaar bestaan er ook Sta Sterk groepen voor 5-7 jaar. Deze groepen werken naast boven genoemde onderwerpen extra aan: durven praten in de kring, fouten durven maken, hulp vragen aan de leerkracht, initiatief nemen en aansluiting vinden bij leeftijdsgenootjes.

De **Stevige Stap training** is afgeleid van de Sta Sterk training en speciaal gericht op kinderen uit groep 8 die de overstap gaan maken naar de middelbare school en hierbij meer zelfvertrouwen en/of weerbaarheid kunnen gebruiken. In 5 lessen voor en 5 lessen na de zomervakantie worden de kinderen niet alleen voorbereid op hun overstap, maar ook verder begeleid in hun nieuwe schoolomgeving. De deelnemers van de afgelopen jaren vonden deze training van toegevoegde waarde bij hun overstap naar de brugklas.

In de **Faalangst de baas training** leren de deelnemers hun faalangst de baas te worden door inzicht te krijgen in de eigen faalangst en door anders te leren voelen, denken en doen. Is uw kind erg zenuwachtig voor toetsen of spreekbeurten of maakt het zich al zorgen bij het normale schoolwerk? Wordt het boos als het niet lukt of maakt het zich druk om wat anderen van hem/haar vinden? Een Faalangst de baastraining kan uitkomst bieden.

De individuele **Boosheid de baas training** biedt deelnemers inzicht in hun boosheid en vervolgens handvatten om de boosheid te beheersen of uit te doven. Ook wordt gewerkt aan het versterken van het zelfvertrouwen en het zelfbeeld, ontspanning, positief denken, kritiek geven en ontvangen en het oplossen van problemen.

Naast boven genoemde trainingen verzorgt YosoY ook **individuele trajecten op maat** waarbij de begeleiding geheel wordt afgestemd op de deelnemer en onderdelen uit verschillende trainingen aan bod kunnen komen.



Bovenstaande trainingen worden in Heiloo verzorgd door Helen Wildeboer van YosoY Training Coaching & Advies. Meer informatie over inhoud, opzet of exacte startdata is te vinden op: www.yosoyheiloo.nl. Ook kunt u de intern begeleider vragen om nadere informatie. Wilt u weten of één van de trainingen ook iets voor uw kind zou kunnen betekenen of wilt u uw kind aanmelden voor een intake? Neemt u dan gerust even contact op met Helen Wildeboer via 06 53 53 92 19 of via info@yosoyheiloo.nl.