



Kortom

- Met 'stevig staan en aanpakken' werk je aan je zelfvertrouwen.
- Je leert spannende situaties herkennen.
- Je leert de reacties van je lichaam herkennen en je leert ontspannen.
- Je leert grenzen stellen en je leert om te gaan met grenzen van anderen.

Aanmelden

Denk je dat dit programma bij jouw situatie past? Meld je dan aan via het Studenten Succes Centrum van MBO College Hilversum (Kamer C013).

Tel: 035 689 2042

Contactpersonen:

Suzanne van Osselen
s.vanosselen@rocva.nl

Ingrid Spiegels
i.spiegels@rocva.nl

Kijk voor meer informatie over Youké op youke.nl



Stevig staan en aanpakken

Werken aan weerbaarheid



Wat is het?

Weerbaarheidstraining

Voor wie is het?

Studenten van 17 tot 23 op het MBO

Hoe lang duurt het?

Twee dagen plus terugkomochtend

Wat is het doel?

Leren omgaan met spannende situaties

Je volgt een beroepsopleiding op het MBO. Soms vind je het moeilijk om op een goede manier met spannende situaties om te gaan, bijvoorbeeld op school of op je werk.

Te veel stress maakt je gespannen en onzeker of juist druk en opstandig. Bijvoorbeeld examens zijn voor jou erg spannend. Daardoor loopt je studie niet altijd zoals je wilt. De training 'stevig staan en aanpakken' helpt je om te gaan met je eigen onzekerheden en te bouwen aan je zelfvertrouwen.

De één vindt het moeilijk om in de klas mee te praten, de ander wordt onzeker bij het maken van een toets. De één krijgt zweethanden van het omgaan met collega's of klanten, de ander als vrienden iets willen waar je eigenlijk geen zin in hebt. Spannende situaties zijn voor iedereen anders. Iets wat heel simpel lijkt, kan voor sommigen heel moeilijk zijn.

Je merkt dat jij veel stress ervaart op school en in andere situaties, zoals op je werk of stage. Je vindt het bijvoorbeeld moeilijk op een goede manier met anderen om te gaan of om je eigen mening te laten horen.

Spanning

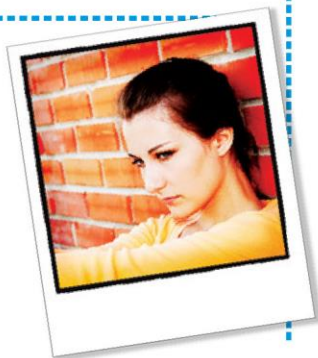
Te veel stress, bijvoorbeeld met examens, maken je gespannen en onzeker of juist druk en opstandig. Daarbij weet je niet goed hoe je moet omgaan met druk vanuit je omgeving. Als mensen iets van je willen, dan is het soms moeilijk om nee te zeggen. Je weet vaak niet wat je zelf wilt, laat staan dat het je lukt om het zo te doen als jij zelf graag wilt. De training Stevig staan en aanpakken helpt je om spannende situaties op tijd te herkennen. Door te ontspannen en deze situaties met succes aan te gaan, bouw je aan je zelfvertrouwen.

Herkennen

Voor mensen die veel last hebben van spanning, helpt het als ze de situaties die stress geven, op tijd leren herkennen. Ook is het goed om te weten hoe jouw lichaam op spanning reageert. Dat kan zweten zijn, of blozen, of juist heel druk gedrag of hartkloppingen; dat is bij iedereen anders. Hoe kun je hiermee omgaan?

“Ik voel me zekerder en zoek minder contact met mijn vader, wat betekent dat ik het zelf kan.”

Evelien



Wat leer je?

In de training ontdek je wat voor jou lastige situaties zijn. Waarschijnlijk heb je zelf al manieren bedacht om daarmee om te gaan. In de training leer je nieuwe manieren. Je gaat steeds beter herkennen hoe jij omgaat met stress en hoe je lichaam reageert. Je oefent met manieren om te ontspannen, met je spieren en je ademhaling. Daarbij leer je hoe je letterlijk stevig kunt staan. Je gaat negatieve gedachtes omzetten naar gedachtes die je kunnen helpen. Ook leer je grenzen stellen en omgaan met de grenzen van anderen.

Je maakt een persoonlijk stappenplan dat jou helpt om moeilijke situaties aan te pakken. Door hiermee op school en thuis te oefenen, bouw je aan je zelfvertrouwen en sta je steviger in je schoenen op spannende momenten.

Praktische informatie

De training ‘Stevig staan en aanpakken’ is een groepstraining met ongeveer acht andere studenten, onder leiding van twee trainers. Je komt twee dagen achter elkaar naar een locatie van Youké. Na twee weken is er een terugkombijeenkomst. Je frist de geleerde vaardigheden dan weer even op en geeft elkaar tips. Samen kijken we hoe je wat je hebt geleerd in praktijk hebt gebracht. Aan het eind van de training ontvang je een certificaat.



“Rottigheid uithalen vond ik grappig. Nu ben ik rustiger, blow minder en werk.”

Glenn