**Weerbaarheidtraining IK STA STERK**

Weerbaarheid is niet iets wat je bent of niet bent. Het is een proces van steeds beter je eigen grenzen leren kennen en deze duidelijk kunnen aangeven.

Bij weerbaarheid gaat het om opkomen voor jezelf, rekening houden met de ander, doorzetten, om leren gaan met teleurstellingen, verantwoordelijkheid nemen voor je gedrag en omgaan met groepsdruk.

De weerbaarheidtraining is zowel **fysiek** als **mentaal**.

In de **IK STA STERK** cursus staan vier belangrijke begrippen centraal:

**zelfvertrouwen, zelfbeheersing, zelfkennis en zelfbescherming**

We maken gebruik van fysieke oefeningen, spelletjes, kringgesprekken, onderdelen uit zelfverdedigingsporten en rollenspellen.

Er wordt gewerkt aan **fysieke weerbaarheid**. De jongeren leren zich bewust te worden van wat ze voelen. Door bijvoorbeeld trap oefeningen leren de jongeren steviger te staan, zich te concentreren, beheersen en bewust te worden van hun kracht en uitstraling. En daarmee wordt de brug geslagen naar **mentale weerbaarheid**. In ons alledaagse taalgebruik wordt er niet voor niets gezegd dat “iemand stevig in zijn schoenen staat” of “zo stevig als een huis is”.

Naast een stevige uitstraling is het ook belangrijk op te komen voor jezelf met je stem, **de verbale weerbaarheid**. We oefenen met spelletjes en echte situaties uit het leven van de jongere om de kracht en de invloed van je stem te ontdekken.

Naast je stem is waarnemen ook een belangrijk onderdeel van weerbaarheid. Hierbij zijn de ogen van essentieel belang. De jongere leert zien aan een ander wat hij leuk vindt en wat niet, of iemand het echt meent of niet. Hij of zij leert kortom de **lichaamstaal** van de ander beter te ʻlezenʼ en bewust te worden van zijn of haar eigen lichaamstaal.

Tijdens kringgesprekken en korte besprekingen leren de jongeren elkaar te vertellen wat de ander goed doet en wat er beter kan. Zo leren ze omgaan met (opbouwende) kritiek en complimenten en vergroten zodoende hun **sociale weerbaarheid.**

Ook wordt er tijd besteed aan sociale media en de gevolgen hiervan op het ontstaan van nieuwe omgangsvormen en gedragingen. Zowel de positieve als de negatieve kanten van het gebruik van sociale media worden besproken.

**Praktische informatie van de IK STA STERK cursus**

De cursus wordt gegeven door een ervaren weerbaarheidtrainer en staat open voor alle 1e en 2e jaars leerlingen van het Voortgezet Onderwijs in de Ronde Venen. Leerlingen kunnen worden aangemeld via hun mentor of hun ouders direct bij de trainer. Voorafgaand aan de cursus is er een intakegesprek met ouders en de leerling om te bepalen wat de jongere voor leerdoelen heeft. Na de cursus is er een evaluatie.

Belangrijk onderdeel van de cursus is een voorlichtingsbijeenkomst voor ouders waarbij de verschillende thema’s van de cursus aan bod komen, informatie wordt gegeven over manier van aanpak en de methode om jongeren sterker te maken en vragen te stellen als:

*Wat is weerbaarheid? Hoe maak je een kind weerbaarheid in het dagelijkse leven, als ouder, als school/docent?* *Hoe vergroot je het zelfbeeld van de jongere?* *Hoe pakt de IK STA STERK cursus dit aan? En hoe kunnen we elkaar daarbij helpen en versterken?*

Verder krijgen de leerlingen een schrift met ondersteunende opdrachten en wordt er contact gehouden met de mentoren.

Mocht u na bovenstaand verhaal nog inhoudelijk vragen hebben of wilt u uw kind of leerling aanmelden neem dan contact op met de trainer. Hieronder vindt u zijn gegevens. Spreekt u vooral in dan belt hij u zo spoedig mogelijk terug. U kunt ook mailen.

**Dag en tijd**: woensdag van 16.00-17.00

**Data**:13, 20, 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni en 8 juli

**Locatie:** Sint Jozefschool, Tuinderslaantje 1-3, Vinkeveen.

**Kosten**: De kosten voor de training zijn 75 Euro.

Voor leerlingen van het Veenlanden college wordt er een eigen bijdrage gevraagd van 50 euro. De school neemt ook een deel van de kosten voor haar rekening.

**Gegevens trainer**:

Niek Adriaens

Weerkrachtig trainingen Amsterdam

[n\_adriaens@yahoo.com](mailto:n_adriaens@yahoo.com)

06-16176057