

Training: Oké met jezelf**Voor wie?**

De Oké met jezelf training is bedoeld voor leerlingen die hulp kunnen gebruiken bij het vergroten van hun zelfvertrouwen. Het gaat daarbij om leerlingen die moeite hebben om positieve ervaringen en kwaliteiten van zichzelf te waarderen. Deze leerlingen leggen regelmatig de nadruk op wat er nog niet goed gaat en kunnen hierdoor een negatief zelfbeeld hebben. Gedurende de training kunnen de leerlingen gezamenlijk oefenen met kwaliteiten, complimenten geven en ontvangen, samenwerken, reflecteren, omgaan met teleurstellingen en inzetten van oplossingen.

Theoretische onderbouwing

Aan de hand van verschillende theorieën en methodieken hebben wij een laagdrempelige en preventieve training ontwikkeld. Een positieve insteek stond hierbij centraal. De basis van de training ligt bij de COMET behandeltechniek, dat staat voor Competitive Memory Training. Comet is een behandeltechniek/methodiek, ontwikkeld om het negatieve zelfbeeld te verbeteren. De positieve opvattingen van iemand over zichzelf die verzwakt of helemaal weg waren, worden versterkt met behulp van verschillende technieken. Naast de COMET- werkwijze zijn er ook elementen toegevoegd van cognitieve gedragstherapie, positieve-aandachtstraining en de groepsdynamica theorie.

Hoe?

De leerling kan tijdens de training in een veilige omgeving ontdekken welke vaardigheden en kwaliteiten hij/zij al heeft en hoe hij/zij deze kan gebruiken om nieuwe oplossingen toe te passen. De groep bestaat uit 6 tot 8 leerlingen en 2 trainers. Gezamenlijk oefenen we aan de hand van groeps gesprekken, samenwerkingsopdrachten, werkbladen en oefeningen. Ook is een aparte ouderbijeenkomst onderdeel van deze training.

Welke thema's?

- Kwaliteiten
- Complimenten ontvangen en geven
- Ontspannen
- Helpende gedachten maken
- Omgaan met teleurstellingen
- Accepteren van fouten
- Samenwerken
- Lichaamshouding
- Reflecteren: kijken naar jezelf, wat zijn mijn sterke kanten, wat vind ik nog lastig? Wat heb ik nodig?

Hoe vaak?

Voordat een leerling gaat starten, wordt deze leerling samen met de ouder(s)/verzorger(s) uitgenodigd voor een aanmeldingsgesprek. Hierin bespreken we wat de leerling bij ons kan leren. De training zelf bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Na de training sluiten we af met een eindgesprek waarbij ook de ouder(s)/verzorger(s) worden uitgenodigd. In dit eindgesprek evalueren we de training en bespreken we wat de training heeft opgeleverd.

Waar?

De trainingen worden, afhankelijk van de hoeveelheid aanmeldingen, aangeboden op een centraal punt in Almere of op een school bij de leerling in de buurt.

De exacte locatie wordt bekend tijdens het aanmeldingsgesprek.