

Training: Pink Perfect

Voor wie?

Pink Perfect is een groepstraining voor meiden die willen werken aan hun zelfvertrouwen en weerbaarheid.

Deelnemers trainen met een groep meiden, onder leiding van een vaste trainer. Leren van elkaar staat centraal in de groepstraining. We maken gebruik van verschillende werkvormen en zetten in op 'leren door te ervaren'. Als het gaat om weerbaarheid kijken we o.a. naar lichaamstaal en houding.

Daarnaast gaan we naar aanleiding van videofragmenten met elkaar in gesprek. De training bevat praktische tips en oefeningen die thuis en op school ingezet kunnen worden.

Welke thema's staan centraal?

- Stevig staan
- Lichaamstaal
- Grenzen aanvoelen en aangeven
- Grenzen verdedigen (verbaal & fysiek)
- Gedrag binnen relaties
- Gevoel en intuïtie
- Sociale media en internet
- Omgaan met groepsdruk

Wat kun je verwachten?

Kennismaking: Voor de start van de training vinden we het fijn om met elkaar kennis te maken. Graag sluiten we aan bij de voorkeur van ouder(s)/verzorger(s) voor het voeren van het kennismakingsgesprek. Dit kan d.m.v. een gesprek op locatie, digitaal (via videobellen) of telefonisch.

Tijdens de kennismaking geven we graag meer uitleg over de training, is er ruimte voor vragen en staan we stil bij de eigen motivatie en leerdoelen van de leerling.

Afronding: Na de training delen we een eindevaluatie en is er de optie om in een eindgesprek terug te blikken op de training. We bespreken in dit gesprek wat de training heeft opgeleverd en welke oefeningen thuis en op school (als vervolg) ingezet kunnen worden.

Duur en locatie?

- De training bestaat uit acht bijeenkomsten.
- De trainingen worden aangeboden op de eigen school of een andere VO school. De exacte locatie hoor je tijdens het aanmeldingsgesprek.

*De training op de school van de leerling, vindt in overleg met de school tijdens of na schooltijd plaats.

**De training op een andere VO school, vindt na schooltijd plaats. De locatie van de training wordt bekend gemaakt tijdens het kennismakingsgesprek.