

## Training: Oké met Jezelf XS

### Voor wie?

De Oké met Jezelf XS training is bedoeld voor leerlingen die hulp kunnen gebruiken bij het vergroten van hun zelfvertrouwen. Met name de leerlingen die moeite hebben om positieve ervaringen en kwaliteiten van zichzelf te herkennen en te waarderen. Deze leerlingen leggen regelmatig de nadruk op wat er nog niet goed gaat en kunnen hierdoor een negatief zelfbeeld hebben.

Tijdens de training kunnen de leerlingen in een veilige omgeving ontdekken welke vaardigheden en kwaliteiten hij/zij al heeft en hoe deze kunnen worden ingezet. We gaan samen aan de slag met onderstaande thema's. Dit doen we door middel van groeps gesprekken, samenwerkingsopdrachten, werkbladen en activerende oefeningen. *We maken tijdens deze training gebruik van het boek 'De dappere draak' van Ines Geudens.*

### Welke thema's staan er centraal?

- 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?

### Achtergrondinformatie

Aan de hand van verschillende theorieën en methodieken hebben wij een laagdrempelige en preventieve training ontwikkeld. Een positieve insteek staat hierin centraal.

De basis van de training ligt bij de COMET behandeltechniek, dat staat voor Competitive Memory Training. COMET is ontworpen om het negatieve zelfbeeld te verbeteren. De positieve opvattingen van iemand over zichzelf die verzwakt of helemaal weg zijn, worden versterkt met behulp van verschillende technieken. Naast de COMET werkwijze zijn er ook elementen toegevoegd van cognitieve gedragstherapie, positieve-aandachtstraining en groepsdynamica.

### 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 zes bijeenkomsten.
- We trainen in een gymzaal (in gemakkelijke kleren en op blote voeten)
- De training kan worden aangeboden op de school\* van de leerling of in het stadsdeel\*\*

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

\*\*De training in het stadsdeel (wijkoverstijgend), vindt na schooltijd plaats. De locatie van de training wordt bekend gemaakt tijdens het kennismakingsgesprek.