

IK*Zelfbeeld***JIJ**

+

*Communicatie***WIJ**

=

*Sociale vaardigheden***DE EERSTE PERIODE: IK**

De eerste periode werken we aan het **zelfbeeld**. Hoe zie ik mezelf? Hoe zien anderen mij en hoe zou ik willen dat anderen mij zien? En hoe werkt dat op sociale media?

DE TWEEDE PERIODE: JIJ

In deze periode gaan we aan de slag met **communicatie**. Hoe zeg ik dingen? Wat horen anderen en hoe kom ik over? Hoe geef ik aan als ik iets niet leuk vind of wil, maar ook wat zegt mijn lichaam en wat zie ik bij iemand anders?

DE DERDE PERIODE: WIJ

De laatste weken zijn gericht op **sociale vaardigheden**. Deze periode vragen we ons af hoe we met elkaar om willen gaan, wat daarvoor nodig is en wat je eigen aandeel daar in is en/of kan zijn.

Tijdens de trainingen werken we in kleine groepen en worden theorie (hoe werkt het zo in mijn hoofd, en waarom doet iemand zoals ie doet) afgewisseld met veel leuke oefeningen.

Je leert onder andere:

- Jezelf presenteren
- Zelfbeheersing en omgaan met emoties
- Oogcontact maken
- Omgaan met pesten
- Een gesprekje beginnen
- Lichaamshouding
- Gesprekstechnieken
- Complimenten geven en ontvangen
- Kritiek geven en krijgen
- Op een goede manier zeggen dat je iets niet leuk vindt
- Iets vragen
- Duidelijk praten
- Overleggen met anderen en samenwerken
- Rekening houden met anderen en inleven in anderen
- Conflicten oplossen
- Accepteren van regels en je hieraan houden

Aan het eind van deze training heb je een beter beeld van jezelf en voldoende communicatieve vaardigheden en ben je in staat deze toe te passen.