



**TRAININGSPROGRAMMA**  
**VOORJAAR 2024**





# Vrienden maken op vakantie

Iedereen herkent het. Je verheugt je op de vakantie. Lekker even niets moeten, nieuwe vrienden maken om samen te zwemmen en te chillen. Maar als het dan eenmaal zover is zit je alleen, bij je ouders, de hele vakantie op je telefoon en als de eerste contacten eindelijk ontstaan is de vakantie meestal al bijna voorbij. Frustratie voor iedereen.

Dat kan heel anders! Maar hoe doe je dat dan?

## **VOLG EEN TRAINING 'VRIENDEN MAKEN OP VAKANTIE'**

en heb de vakantie van je leven

Hoe maak je het eerste contact als je iemand van je leeftijd ziet? En hoe kom je er achter of diegene ook echt van jou leeftijd is? Wat zeg je dan en hoe spreek je af? Hoe hou je het contact? Allemaal vaardigheden die je gewoon kunt leren. Ook jij!

In drietal bijeenkomsten gaan we aan de slag met

- communicatie op vakantie
- grenzen verleggen
- contact maken
- initiatief nemen
- zelfvertrouwen

## **WANT IEDEREEN OP VAKANTIE WIL HETZELFDE ALS JIJ!!**

Dus bereid je dit jaar goed voor op vakantie en meld je aan.

**Doelgroep:** Ca. 12 tot 18 jaar

**Duur training:** 3 x 60 minuten

**Data:** Kijk op onze website wanneer de volgende training start



**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 TWEDE 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.

#### **Je leert onder andere:**

- Jezelf presenteren
- Zelfbeheersing en omgaan met emoties
- 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
- 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, heb je voldoende communicatieve vaardigheden en ben je in staat deze toe te passen.

**Doelgroep:** Diverse leeftijdsgroepen vanaf ca. 8 tot 18 jaar

**Duur training:** 6 x 60 minuten

**Data:** Kijk op onze website wanneer de volgende training start



# Voorkom Faalangst

## **FAALANGST**

Faalangst is letterlijk wat het woord al zegt; De angst om te falen. Je bent bang dat je iets niet kan. Bijna iedereen heeft in bepaalde situaties wel eens last van faalangst. Deze angst komt voor wanneer je iets moet doen wat je lastig vindt en graag goed wil doen.

## **VOOR WIE?**

Faalangst komt zowel bij kinderen als volwassenen voor, maar valt vaak eerst op in de vroege pubertijd (10-12 jaar). Als je als kind opgroeit wordt er, naarmate je ouder wordt, steeds meer van je gevraagd; op school, in je hobby's en je sport en, op een iets latere leeftijd, in je bijbaantje of je werk. De lat gaat steeds een beetje omhoog. Daarom is het belangrijk dat kinderen de juiste vaardigheden aanleren waardoor zij sterk in hun schoenen kunnen staan. Met name in de vroege pubertijd worden jongens en meiden steeds bewuster van het eigen handelen en gaan ze meer en meer zichzelf vergelijken met anderen. Door onzekerheid en/of negatieve ervaringen kan dan een negatief zelfbeeld en/of faalangst ontstaan. Topcoach biedt hiervoor een preventieve faalangstraining aan.

In de training komt onder andere aan bod:

- Wat is faalangst
- Hoe werken de hersenen
- Wat voor invloed hebben gedachten
- De invloed van de lichaamshouding
- Wat kan ademhaling betekenen
- Emoties herkennen

Deelnemers hebben, aan het eind van deze training een beter beeld van zichzelf, begrijpen waar faalangst vandaan komt, hoe ze faalangst kunnen voorkomen en hoe met faalangst om te gaan als het toch voorkomt.

**Doelgroep:** Diverse leeftijdsgroepen vanaf ca. 7 tot 18 jaar

**Duur training:** 6 x 60 minuten

**Data:** Kijk op onze website wanneer de volgende training start



# STERK VAN START IN 6X GOED VOORBEREID NAAR DE BRUGKLAS

## ALLES WAT JE MOET WETEN OVER PLANNEN, VRIENDEN MAKEN, OMGAAN MET NIEUWE SITUATIES EN DE GROTE VERANDERING

Goed voorbereid aan de brugklas beginnen is voor ieder kind belangrijk, maar niet voor elk kind blijkt dit even gemakkelijk.

Op school worden groep 8 kinderen uitgebreid voorbereid op de stap naar het voortgezet onderwijs. Dit blijkt, in de praktijk, niet voor ieder kind voldoende.

Op de lagere school is alles heel duidelijk en zijn leerlingen heel zichtbaar voor de leerkracht, die ze tenslotte (bijna) de hele week in de klas heeft, en is de lijn tussen ouder en leerkracht kort of snel gelegd.

Op de middelbare school krijgen ze met meerdere, veelal andere, factoren te maken. Nieuwe klasgenoten, op de fiets naar school, de juiste boeken meenemen, een zware schooltas, ander (groot) gebouw, voor elk vak een andere docent, elk uur op nieuw kijken waar je heen moet en zoeken naar de lokalen, pauzes in een grote hal met heel veel andere leerlingen, brood 'alleen' en op school eten en elke dag een ander rooster. Daarnaast wordt goed plannen en concentreren nu echt belangrijk. Dat kost enorm veel energie.

### DE TRAINING

In de eerste trainingen ligt de aandacht vooral op de (sociale) vaardigheden die ze nodig hebben 'om voor zichzelf te zorgen' en worden ze voorbereid op en begeleid in het veranderproces. In de latere trainingen, wordt meer stil gestaan bij hoe goed te plannen en overzicht te bewaren zodat er rust in het hoofd is, werk af komt en er toch voldoende ruimte blijft voor sport en hobby's, wat weer enorm belangrijk is om lekker in je vel te blijven zitten. Er is uitgebreid aandacht voor wat te doen in verschillende situaties waar ze tegenaan kunnen (gaan) lopen.

*De training 'Sterk van Start' is geen huiswerkbegeleiding maar een voorbereiding op alle veranderingen en een stevige begeleiding bij de start.*

*Een goed begin is immers het halve werk.*

**Duur training:** 6 x 60 minuten.

**Data:** Kijk op onze website wanneer de volgende training start.



# ROTS EN WATER

Gaat het niet goed op school? Ben je snel boos of juist verdrietig? Maak je vaak verkeerde keuzes? Vind je nieuwe vrienden maken moeilijk of heb je soms het gevoel dat niemand je begrijpt? Dan is deze training iets voor jou!

## WAT LEER IK BIJ ROTS EN WATER?

De Rots en Water training is een sociale vaardigheidstraining. De Rots staat voor weerbaarheid: voor eigen grenzen aan kunnen geven, zelfstandig beslissingen kunnen nemen en een eigen weg kunnen gaan. Het Water staat voor communicatie, kunnen luisteren, samen naar oplossingen kunnen zoeken en de grenzen van anderen respecteren. Door te oefenen en te praten met andere leeftijdsgenoten leer je om in te schatten wanneer je een Rots kunt zijn en wanneer juist beter Water. Zij lopen tegen dezelfde dingen aan waar jij soms tegenaan loopt en die ga je samen aanpakken.

Zo leer je:

- Voor jezelf opkomen
- Je emoties beheersen
- Beter contact maken met leeftijdsgenoten
- Meer vertrouwen krijgen in jezelf
- Zien waar je goed in bent
- Beter leren praten over je gevoel

**Doelgroep:** Diverse leeftijdsgroepen vanaf ca. 7 tot 18 jaar

**Duur training:** 6 x 60 minuten

**Data:** Kijk op onze website wanneer de volgende training start

**ER IS OOK EEN SPECIALE ROTS EN WATERTRAINING  
VOOR MEISJES EN EEN TRAINING VOOR  
KINDEREN EN JONGEREN MET AUTISME**



# Concentreren *kan je leren*

**Kinderen die zich goed kunnen concentreren hebben betere schoolprestaties, blijkt uit onderzoek. Helaas heeft niet iedereen een even goede concentratie. Met gerichte training kun je wel je concentratie verbeteren.**

Werp een blik in een klas en je haalt ze er zo uit: kinderen die bij iedere vorm van afleiding hun hoofd wegdraaien en van het ene op het andere moment in een heel andere wereld lijken te belanden. Heel schattig natuurlijk, deze dagdromers, maar uit onderzoek blijkt dat zelfs kleuters die zich niet goed kunnen concentreren, uiteindelijk minder goed presteren op de Cito-eindtoets. Zó belangrijk is kennelijk dus het vermogen tot concentratie.

## **OEFENEN**

Of je in staat bent om langere tijd je aandacht op één ding te richten hangt af van verschillende factoren. Deze zijn gedeeltelijk biologisch bepaald: sommige mensen kunnen zich makkelijker afsluiten voor afleidende prikkels dan anderen. Daarnaast is het ook een kwestie van veel oefenen en rekening houden met een aantal zaken. Zo is de omgeving een belangrijke factor. Hoe zo'n omgeving eruit moet zien is echter voor iedereen weer anders. De één werkt bijvoorbeeld het best in een volledig stille ruimte terwijl de ander in volledige stilte juist moeite heeft om focus te houden. Ontdek ik de training wat voor jou het beste werkt. en als je, tijdens de training, het concentreren in een afleidingsarme omgeving, door te oefenen, onder de knie krijgt, gaat het je uiteindelijk ook makkelijker af in bijvoorbeeld een drukke schoolklas.

**Doelgroep:** Diverse leeftijdsgroepen vanaf ca. 7 tot 18 jaar

**Duur training:** 6 x 60 minuten

**Data:** Kijk op onze website wanneer de volgende training start



# TRAINING & COACHING VOOR JEUGD EN JONGEREN

## OVER TOPCOACH

Topcoach is gespecialiseerd in het coachen en trainen van kinderen, jongeren, jongvolwassenen, hun ouders/verzorgers en professionals die met jeugd werken. Topcoach heeft een eigen centrum voor zowel coaching als training in Hendrik-Ido-Ambacht en in Nieuw Bergen (L) en is werkzaam op veel scholen (PO & VO). Daarbij geeft Topcoach lezingen, presentaties en trainingen door het hele land.

Het team van Topcoach bestaat uit ervaren coaches en trainers, een jeugd-/schoolpsycholoog en een onderwijsspecialist.

## COACHING OF TRAINING?

Niet iedereen kan alles. En dat hoeft ook niet. Je hoeft niet alles te kunnen. Maar soms zijn er momenten dat je 'iets' net wat beter of wat vaker goed zou willen kunnen. Het is dan ook helemaal niet gek om met een coach aan de slag te gaan. Wekelijks komen tientallen kinderen en jongeren voor coaching en training naar onze praktijk. Juist als je ouder wordt wil je graag dingen zelf doen, kunnen en oplossen. Dat hoort ook zo, maar hoe fijn is het als een coach met je meekijkt en je ondersteunt daar waar het (nog) niet (helemaal) zelf lukt.

Met een coach kun je aan veel verschillende dingen werken. Het kan zijn dat je op dit moment niet lekker in je vel zit, het op een bepaald gebied (school, thuis, werk, vrienden) niet goed loopt en dat je graag wil dat dit beter gaat. Een coach kan je hierbij helpen. Het kan ook zijn dat je graag iets beter zou willen kunnen. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan communiceren, vrienden maken of je emoties beter onder controle houden. Je kunt bij Topcoach ook met een coach aan de slag met bijvoorbeeld (faal)angst, sombere gedachtes of traumaverwerking.

In deze folder vind je een aantal van onze trainingen. Wil je weten of coaching of juist een training beter bij jou (of je kind) past? Kijk op onze website of neem eens vrijblijvend contact op. Wij denken graag mee.



**Praktijk Hendrik-Ido-Ambacht:**  
Spiegel 11  
3341 CA Hendrik-Ido-Ambacht

**Praktijk Nieuw-Bergen (L):**  
Pieter Breughelstraat 79-81  
5854 EB Bergen