



Choice

Psychosociale Weerbaarheidstraining

Praktijk Parachute • 06 432 85 443
info@praktijkparachute.nl
www.praktijkparachute.nl

Is een training voor jongeren van 12 t/m 18 jaar (en hun ouders) gebaseerd op de methode "Ho, tot hier en niet verder!"

"CHOICE" staat voor Contact, Help jezelf, Ontwikkeling, Interactie, Communicatie en Emoties. Uitgangspunt: Je hebt altijd een keus in hoe je omgaat met wat op je pad komt in het leven. Jouw ervaring, wat je voelt, denkt en doet, maakt je tot wie je bent. Als je durft te kijken naar hoe je reageert en hoe je omgaat met jezelf en anderen, geeft je dat de mogelijkheid om daarin keuzes te maken. Als je kiest, toon je lef en laat je zien wie je bent en waar je staat.

Hoe gaan we bezig in de training?

In de training gaan we in 12 bijeenkomsten oefenen om te luisteren naar eigen lichaamssignalen en behoeften, je kiest hoe je hiermee om wilt gaan. Je leert je eigen tempo en innerlijke patronen kennen.. We doen veel in spelvorm en via bewegen. Door te bewegen leer je je eigen mogelijkheden kennen, contact maken met anderen, ja- of nee- zeggen, jezelf te sturen en beheersen, om te gaan met situaties die je moeilijk vindt en blij te zijn met jezelf. We doen krachtoefeningen, ontspanningsoefeningen, samenwerk oefeningen, oefeningen voor de waarneming. Daarnaast komen we in actie en gaan we vooral ook plezier maken met anderen. Je leert door terug te kijken en stil te staan bij: wat wil ik?, wat doe ik?, hoe is dat?

Voor welke jongeren

De training is geschikt voor jongeren en hun ouders/opvoeders met vragen of problemen zoals onzekerheid, teruggetrokken en/of angstig gedrag, leerproblemen, spijbelen, problemen in de omgang met anderen, depressiviteit, hyperactiviteit, agressiviteit, psychosomatische klachten, eetstoornissen, en dergelijke. Wij stellen de groep samen uit jongens en meisjes met verschillende achtergronden en schoolniveaus.

Ouders zijn nodig en doen mee! De kracht van CHOICE zit in het tegelijkertijd ondersteunen van de jongeren en hun ouders. De ouders komen 3x samen en krijgen handvatten aangereikt hoe zij hun jongeren kunnen ondersteunen in het proces dat de puber doormaakt van afhankelijkheid naar zelfstandigheid en autonomie. Ouders mogen, met respect voor zichzelf en hun eigen behoeften, experimenteren met "mee-bewegen", "tegen-bewegen", "weg-bewegen" en "samenbewegen". We oefenen met hen hoe ze spanning kunnen verlagen, humor kunnen gebruiken, problemen en conflicten kunnen oplossen en laten ze lekker plezier beleven met hun jongere.

De opzet van de training

- Leeftijdsgroepen 12-14 jr./15-16 jr./17-18 jr.
- Kleine groepen van 6 tot 8 jongeren
- Een intakegesprek
- 12 bijeenkomsten van 1,5 uur voor jongeren
- 3 ouderbijeenkomsten van 2 uren op een avond
- 2 combi-bijeenkomsten van 1,5 uur
- Eindevaluatiegesprek