

**"Hallo,
ik ben er ook nog"**

**Cursus sociale
vaardigheden
voor de leeftijdsgroep
van 12 tot 16 jaar**

Wat is “Hallo, ik ben er ook nog”?

“Hallo, ik ben er ook nog” is een cursus waar je leert op een heldere en duidelijke manier te zeggen wat je voelt, denkt en wel of niet wilt. Als je een goede tennisspeler wilt worden is het verstandig hier een cursus voor te volgen. Zodat je o.a. leert wat de beste manier is om de bal van de ene naar de andere kant van het net te slaan. Natuurlijk lukt je dat ook wel zonder cursus. Maar of je dan de juiste manier aanleert is de vraag. Zo is het ook met sociale communicatieve vaardigheden. Is de manier waarop jij met de ander communiceert de juiste, beste en handigste manier? Wat is precies de juiste, de beste en de handigste manier?

Sommigen reageren en communiceren uitermate agressief. Anderen durven niet te communiceren en reageren te voorzichtig, bang voor de reactie die ze terugkrijgen. Maar is dit handig? Is er geen betere manier die toch duidelijk is zonder dat je te agressief of te voorzichtig bent?

Een betere manier is je te gedragen tussen deze hierboven genoemde uitersten. Dat betekent rekening houden met jezelf en anderen en niet alleen met jezelf of anderen.

Wil je geen “agressieveling” zijn en geen “watje” of wil je gewoon wat tips hebben in hoe op een handige manier met elkaar te communiceren, dan is deze cursus misschien iets voor jou.

Wat de cursus wel en niet is:

Het is geen therapie.

De cursus is niet alleen bedoeld voor degene die buitengesloten en gepest worden, ook grote monden en pestkoppen kunnen en hebben wat te leren. De cursus is een aanzet om vaak voorkomende situaties eens nader te bekijken bijvoorbeeld kritiek, groepsdruk, pesten, conflicten enz.

Inhoud van de lessen:

De cursus bestaat uit 8 lessen waarin de volgende thema's aan de orde komen:

- gevoelens;
- een praatje maken en iets bepraten;
- mening geven, luisteren en discussiëren;
- kritiek en complimenten geven en ontvangen;
- omgaan met pesten en je aansluiten bij een groep;
- nee zeggen en omgaan met groepsdruk;
- omgaan met boosheid en conflicten;
- afsluiting.

Opbouw van de les:

Elke les duurt in totaal ongeveer 1½ uur en bestaat uit een theoretisch en een praktisch deel.

Ondersteuningscursus voor de ouders:

Deze cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten van 2 uur en loopt parallel met de cursus voor de kinderen.

Doel van deze cursus is:

- U als ouder inzicht te geven in de vaardigheden en onderwerpen die wij met uw kind behandelen, zodat u er over mee kunt praten en uw kind hierbij eventueel kunt ondersteunen.
- U te informeren over de ontwikkeling behorende bij deze leeftijdsfase.
- U een aantal specifieke communicatievaardigheden aan te reiken die nodig zijn bij het opvoeden van uw kind.

Praktische informatie:

Over de cursusdata wordt u geïnformeerd bij aanmelding.

De kosten bedragen € 85,= voor inwoners van Zoetermeer en € 125,= voor cursisten van buiten Zoetermeer (dit is inclusief de oudercursus en materiaalkosten). Tenminste één van de ouders is verplicht deel te nemen aan de oudercursus.

Voor inschrijving en / of meer informatie kunt u bellen van maandag t/m donderdag van 10.00 tot 15.00 uur met Sandra C.E. de Wit tel: 079-3462000 of e-mailen s.dewit@stichtingmooi.nl

Uitgebreide informatie:

1. Gevoelens:

Deze les gaat over het belang van het uiten van gevoelens. Waar ze vandaan komen. Hoe ze je gedrag bepalen en beïnvloeden. Hoe je ze bij jezelf kunt veranderen en bij een ander kunt herkennen.

2. Je aansluiten bij een groep, een praatje maken en iets bepraten:

In deze les leren we je:

- hoe je het beste een praatje kunt maken en gaande kunt houden, met bijvoorbeeld iemand die je niet kent;
- hoe je iets wat belangrijk voor je is met de ander kunt bepraten.

3. Mening geven, luisteren en discussiëren:

Deze les gaat over het belang van het geven van je mening. Het op de juiste wijze uiten van je mening en hoe om te gaan met meningsverschillen.

4. Kritiek en complimenten geven en ontvangen:

In deze les leren we je:

- wat je het beste kunt doen als iemand iets doet waar je last van hebt, waar je van baalt;
- hoe je om kunt gaan met kritiek die je van de ander krijgt;
- het belang van het geven van complimenten;
- hoe om te gaan met een gekregen compliment.

5. Omgaan met pesten en je aansluiten bij een groep:

In deze les leer je iets over het ontstaan van agressief gedrag in groepen en pesten. Waarom er gepest wordt en waarom iemand gepest wordt. Wat de gevolgen van pesten zijn en wat er zou moeten gebeuren om dit te stoppen.

6. Nee zeggen en omgaan met groepsdruk:

In deze les leer je hoe je om moet gaan met groepsdruk en hoe je duidelijk, rechtstreeks en consequent een verzoek van de ander kunt weigeren, dus nee zeggen en hierin volharden.

7. Omgaan met boosheid en conflicten:

In deze les leer je boosheid op een goede manier te uiten, hoe conflicten ontstaan, hoe je ze het beste kunt oplossen, dat ze vaak onvermijdelijk zijn en bij het leven horen.

8. Afsluitende les.

Deze cursus wordt georganiseerd door:

MOOI!
zoetermeer e.o.