



Preventieprogramma Workshop NPG project 12 t/m 15 jaar

Voor wie

Opgroeien als KANSRIJKE JONGERE met meervoudige problematiek in een kansarme omgeving heeft een grote invloed op het gedrag en het leervermogen van jongeren en hun toekomstmogelijkheden. Het kan zorgen voor psychosociale problemen die later pas zichtbaar worden. Denk aan een laag zelfbeeld, faalangst, paniekaanvallen, agressie, slaap en concentratieproblematiek en zichzelf moeilijk een plek kunnen geven binnen hun directe omgeving. Met hun gedrag gaan zij sociale interacties en persoonlijke groei uit de weg. Zij zijn extra kwetsbaar voor uitbuiting en om buiten de maatschappij te vallen. Voor jongeren die opgroeien in een wereld met veel tegenslagen en meervoudige problematiek.

- Voor wie het moeilijk is om in sociaal contact te komen of sociaal contact te maken.
- Voor jongeren die mentaal of fysiek overleven i.p.v. leven en opgroeien.
- Voor jongeren waar een gezond dagritme en dagprogramma volgen lastig is door overbelasting en overprikkeling.
- Voor jongeren die vermijdingsgedrag vertonen, angstig zijn en depressieve gevoelens ervaren.
- Voor jongeren die zich onveilig voelen in hun wereld.

Dit preventieprogramma is zeer geschikt als sociale vaardigheidstraining voor middelbare scholen (benedenbouw), in te zetten in de zorgklassen of bij jeugdzorg instellingen.

Wat je leert

Je leert in een aantal stappen hoe jij van binnen je emoties verwerkt en hoe jij daar nu mee omgaat.

Je leert woorden te geven aan je eigen emoties, zodat je omgeving je beter kan begrijpen

Je leert met beelden te ontdekken wat belangrijk voor je is om jezelf te activeren voor nieuwe, leuke en spannende dingen.

Je leert met geluid en muziek hoe jij het beste in contact kan komen met jezelf en kan praten met je omgeving

Je leert hoe je grenzen kan aangeven aan je directe omgeving als het niet ok voelt.

Je leert hoe je op een veilige manier hulp kan vragen.

De stappen in thema's:

Thema 1 – Ik en mijn emoties

Lichaamsbewust, emotie regulatie puzzel en zintuigen gebruik.

Thema 2 – Ik en mijn wereld

Systemisch en creatief uitbeelden van je plek in de wereld

Thema 3 – Omgaan met groepsdruk

Leren kijken naar de groep vanuit je zintuigengebruik en de juiste plek pakken.

Waarom het nuttig is om te leren

Je leert op een actieve, creatieve en duidelijke manier met je eigen emoties om te gaan. Met opdrachten die je zelfstandig kan uitwerken maar ook in groepsverband. Zo kun je met wat je geleerd hebt meteen testen of het goed werkt voor jou.

Cool toch!

Waar:

De workshops kunnen op verschillende locaties gegeven worden in de regio Amsterdam, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp en Leiden en omstreken. Ook kunnen de workshops op scholen en bij jeugdzorg instellingen gegeven worden.

Voor sociaal sterke jongeren