

Groepstraining:

Training	Emotie regulatie training: Cool off					
Trainers	Vera van der Sar (oco) en?					
Doelgroep	1 ^e , 2 ^e en 3 ^e jaars leerlingen die moeite hebben om boosheid en onderliggende emoties op een goede manier te uiten.					
Aantal deelnemers	6-8 leerlingen					
Omschrijving	<p>Boosheid en frustratie zijn hele normale emoties, waarmee je grenzen aangeeft en even kan ontladen. Dit heb je zeker nodig als je in de leeftijd bent dat er emotioneel veel verandert in je lijf en in je hoofd.</p> <p>Maar als je merkt dat je jouw frustraties ultiem op mensen waar je eigenlijk veel omgeeft, zoals je ouders, broers en zussen en je vrienden of misschien wel jezelf, dan wordt het tijd om er iets aan te doen.</p> <p>Je krijgt in deze training beter zicht op welke gebeurtenissen je boos maken en hoe het komt dat je op een bepaalde manier reageert. Je leert je eigen alarmsignalen herkennen die voorafgaan aan je boosheid, zodat je eerder kunt ingrijpen. Daarnaast leer je verschillende “uitdoofmethodes” aangereikt om te kalmeren en gevoelens op een helpende en handige manier te uiten.</p> <p>Kortom: je leert je boosheid beter te begrijpen, waardoor je niet langer je zelfbeheersing hoeft te verliezen.</p> <p>De training bestaat uit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ouder bijeenkomst - 1 ouder- kind bijeenkomst, - 7 jongere bijeenkomsten en - 1 terug bijeenkomst een aantal weken na de training. <p>De bijeenkomst duurt 1 uur en 15 minuten.</p> <p>Na elke bijeenkomst krijg je een aantal oefenopdrachten mee naar huis, die je gedurende de week moet maken of oefenen. We snappen heel goed dat je niet zit te wachten op extra huiswerk, maar helaas is het leren omgaan met emoties net als fietsen: je kunt het alleen leren door er mee te oefenen.</p> <p>De opdrachten die je thuis maakt, gebruiken we weer als input voor de volgende bijeenkomst.</p> <p>Als je je aanmeldt moeten we er ook vanuit kunnen gaan dat je de hele training afmaakt, dus aanwezig bent en je oefenopdrachten maakt.</p> <p>Zit je in het 1^e, 2^e of 3^e leerjaar en wil je op een handige manier om leren gaan met boosheid en frustratie, meld je dan snel aan!</p>					
Doel	Beter omgaan met (boze) gevoelens en emoties.					
Plek	Skills lokaal:					
Data en tijden	<table border="1"> <tr> <td>Ouderbijeenkomst</td> <td>22 jan 15.00- 16.15</td> </tr> <tr> <td>Jongerenbijeenkomst</td> <td>29 jan 15.00- 16.15</td> </tr> </table>		Ouderbijeenkomst	22 jan 15.00- 16.15	Jongerenbijeenkomst	29 jan 15.00- 16.15
Ouderbijeenkomst	22 jan 15.00- 16.15					
Jongerenbijeenkomst	29 jan 15.00- 16.15					

	Jongerenbijeenkomst	12 feb 15.00- 16.15
	Jongerenbijeenkomst	4 maart 15.00- 16.15
	Jongerenbijeenkomst	11 maart 15.00- 16.15
	Jongerenbijeenkomst	18 maart 15.00- 16.15
	Ouder- kind bijeenkomst	25 maart 15.00- 16.15
	Jongerenbijeenkomst	8 april 15.00-16.15
	Jongerenbijeenkomst	15 april 15.00-16.15
	Terugkom dag ouder en kind	13 mei 15.00- 16.15
Afstemming met/terugkoppeling aan ouders en mentor	<p>Startgesprek Voorafgaande aan de training plant de oco samen met de trainer een startgesprek met jou en je ouders in. Als je het prettig vindt om ook je mentor of een andere leerkracht van school bij dit gesprek uit te nodigen, dan mag dit uiteraard. Dit startgesprek doen we om alvast een goed beeld te krijgen van hoe jouw boosheid eruitziet, zodat we hier tijdens de training goed op in kunnen spelen. Ook is het voor ons belangrijk om in te schatten of je zelf echt gemotiveerd bent om te gaan leren op het gebied van emoties.</p> <p>Evaluatie gesprek Na de training volgt er een evaluatiegesprek met de oco, de trainer, jou en je ouders. We bekijken dan samen of je je doel behaald hebt tijdens de training of dat er wellicht nog aanvullende ondersteuning nodig is.</p>	
Aanmelding	Als je deel wilt nemen aan de training, laat dit dan je mentor weten. Je mentor kan het aanvragen bij het ondersteuningsteam	