



Perfect Nina's

Voor wie?

Pink Perfect zo heet de training binnen de scholen is een uitdagende groepstraining voor meiden tussen de 12 en 16 jaar oud die willen werken aan hun zelfvertrouwen en weerbaarheid.

In het liedje Perfect zingt Pink over haar eigen puberteit. Ze trok zich veel aan van wat anderen van haar vonden en over haar zeiden. Hier werd ze erg onzeker en kwetsbaar van. In haar lied beschrijft ze dat het belangrijk is om positief over jezelf te denken en te letten op waar je goed in bent. Dit vergroot je zelfvertrouwen. Omdat deze training een samenwerking is van het jongerenwerk en de trainers van Oké op school, heet deze training Perfect Nina's, vernoemd naar de meidengroep 'Nina's' binnen het jongerencentrum.

Hoe?

Je traint met een groep van ongeveer 10 meiden, onder leiding van een vaste trainer en jongerenwerker. We trainen in een groep omdat je veel van elkaar kunt leren. Als het gaat om weerbaarheid kijken we bijvoorbeeld naar je lichaamstaal en houding. We geven elkaar tips en oefenen hiermee. Daarnaast bestaat het programma ook uit gastsprekers die lessen verzorgen vanuit Tactus verslavingszorg en de GGD.

Welke thema's?

- Stevig staan
- Lichaamstaal
- Grenzen aanvoelen en aangeven
- Gedrag binnen relaties
- Gevoel en intuïtie
- Sociale media en internet
- Omgaan met groepsdruk
- Zelfbeeld
- Seksualiteit/ Verslaving
- Zelfverdediging les

Hoe vaak?

Er zijn in totaal gemiddeld 10 bijeenkomsten van 1 uur en 30 minuten. Na de training volgt er eindpresentatie door de deelnemers in aanwezigheid van de ouder/ verzorger. Tijdens deze presentatie bekijken de deelnemers terug op hun deelname en evalueren zij hun doelen. Ook is er ruimte voor ouders om te benoemen hoe zij terug kijken op de deelname van hun dochter aan de training.

Waar en Wanneer?

In het jongerencentrum Place2B op de donderdagen van 15.30 uur tot 17.00 uur.

Start: Donderdag 23 september 2021

Aanmelden?

Annemarie Mikkers – Jongerenwerker Place2B

amikkers@deschoor.nl

Anne Oldenhof – trainer Oké op school

a.oldenhof@vitree.nl

Kosten?

Aan de training zitten geen kosten verbonden.