

## Trainers

### Leen Lauwaet



Leen is gegradueerd orthopedagoge en Hergo – moderator. Sinds 2010 is ze werkzaam in de scholengemeenschap als pedagogisch stafmedewerker.

Ze voert onder andere gesprekken met leerlingen die vastlopen op school. In haar werk legt Leen steeds de nadruk op de kwaliteiten van de jongeren. Ze werkt herstelgericht en verbindend. De trajecten die ze aflegt met de leerlingen van de scholen van de scholengemeenschap ontstaan steeds in overleg met de adjuncten op de scholen en worden op maat van de leerlingen uitgetekend.

### Cindy Foubert



Cindy is gegradueerd verpleegkundige en vroedvrouw en geeft les in de richting verzorging. Ze behaalde het postgraadaat socio-emotionele leerlingbegeleiding. In september 2018 is ze gestart als halftijds leerlingbegeleider in Sint Maarten bovenschool.

Als leerlingbegeleider heeft ze gesprekken met leerlingen die het moeilijk hebben op verschillende vlakken. Samen gaan ze op zoek naar oplossingen en hulp op maat. Ze organiseert projecten op preventief vlak (klasdag, relatie-dag, drugbeleid,...). Haar passie is zorgen voor jongeren zodat ze zich beter in hun vel voelen.

Beide trainers geven zowel training rond het thema 'stress' als het thema 'weerbaarheid'.

## Locatie

Beveren; CC Ter Vesten

Bazel; nog te bepalen

## Trainingsmomenten

Er worden 9 sessies georganiseerd van ongeveer 2u. Enkel de eerste en laatste sessie duren 3 uur. De sessies vallen steeds op maandag, dinsdag, donderdag of vrijdag tijdens de schooluren.

De training volgen is gratis.

Aanmelden gebeurt via de adjunct-directeur van

*Wat je aandacht geeft groeit.*

*We do not see things as they are,  
we see things as we are.*

*Wij je snel gaan, ga alleen.  
Wij je ver komen, ga samen.*

*Ik zou jongeren graag vleugels  
geven, maar ik zou het aan hen  
overlaten om te leren vliegen.*

*The future depends on what  
you do today.*

**SCHOLENGEMEENSCHAP**

VAN HET VRIJ EN GEMEENTELIJK SECUNDAIR ONDERWIJS

**BEVEREN BAZEL**



**VEERKRACHT-  
TRAINING**



*Life is not about how fast  
you run or how high you  
climb but how well you  
bounce.*

## Doel

Wanneer jongeren een grotere veerkracht hebben, zijn ze zich bewuster van en bezitten ze meer vaardigheden om in uitdagende situaties *terug te veren* en zelfs sterker nog, ook nog te groeien, *op te veren*.

Er wordt steeds vertrokken vanuit **het positieve** van de jongere, de beschermende factoren die een jongere heeft. Zo kan het perspectief van jongeren veranderd worden van risico's naar kansen en van externe controle naar kracht voor eigen keuze.

De oefeningen op zich zijn geen garantie op succes. Er zijn nog heel wat andere factoren die een invloed hebben zoals groepsdynamiek, de persoonlijkheid en houding van de jongere, de vaardigheden die de jongere heeft en de rol van de begeleider.

## Inhoud

We streven naar:

**Sterk staan:** De jongere staat sterk en gegrond in het leven. Hij/zij bouwt een realistisch zelfbeeld op en ontdekt eigen krachten en beperkingen. Hij/zij voelt zich gerespecteerd door anderen en leert onzekerheid en angsten overwinnen.

**Weerbaarheid:** De jongere geeft de eigen grenzen aan en kan ze bewaken. Hij/zij herkent de grenzen van anderen en houdt er rekening mee. De jongere leert omgaan met pest-situaties, groepsdruk en grensoverschrijdend gedrag.

**Sociale vaardigheden:** De jongere kan gepast handelen in al dan niet uitdagende sociale situaties, heeft respect en houdt rekening met anderen.

## Klemtonen

### Sociale weerbaarheid:

Er wordt gewerkt op 3 domeinen:

Het innerlijke: Wie is de jongere? Wat zijn de krachten van de jongere? Wat denkt en voelt hij/zij? Wat zijn zijn/haar dromen? ...

Sociale vaardigheden: Wie ben ik in relatie tot anderen?

Weerbaarheid: opkomen voor jezelf, respect voor jezelf en de andere.

### Ervaringsgericht en psychofysiek:

De training is psychofysiek: we trachten het innerlijke aan te spreken en te beïnvloeden door te doen, ervaren en voelen, gevolgd door reflectie.

### Leren in groep:

De training wordt gegeven in groepen van maximum 12 jongeren. De jongeren leren van en in interactie met elkaar.

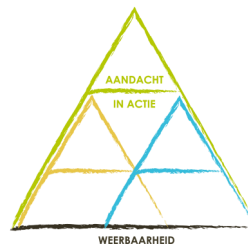
## Achtergrond

Het programma is gebaseerd op de 2 volgende trainingsmethoden:

### Bounce



### Aandacht in Actie



Beide programma's werden gevolgd door onze trainers.

## Doelgroep

De training is voornamelijk bedoeld voor jongeren die:

- ◇ het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen.
- ◇ door groepsdruk dingen doen die ze eigenlijk niet willen doen.
- ◇ ongepast reageren in bepaalde situaties.
- ◇ een vertekend zelfbeeld of laag gevoel van eigenwaarde hebben.
- ◇ verlegen en teruggetrokken gedrag vertonen.
- ◇ externaliserend gedrag vertonen: opstandig, geprikkeld, impulsief, agressief, grensoverschrijdend gedrag.
- ◇ aandachts- of concentratieproblemen hebben.
- ◇ slachtoffer zijn of geweest zijn van pesten.

Voor deze jongeren proberen we tijdens de training een veilige ruimte te creëren om in groep zichzelf en de andere beter te leren kennen. Op deze manier krijgen ze zicht op hun eigen houding, op mogelijke manieren van communicatie, op eigen emoties, maar ook op die van anderen.