

## IN CONTROL



Ben je bang om fouten te maken?

Vind je het lastig om je grenzen aan te geven?

Voel je soms stress door school, toetsen of verwachtingen van anderen?

En zou je graag wat zekerder in je schoenen willen staan?

De middelbare school is een periode waarin er veel verandert. Nieuwe vakken, toetsen, cijfers, vriendschappen en verwachtingen. Dat kan leuk zijn, maar soms ook best ingewikkeld.

In onze groepstraining voor leerlingen uit klas 1 en 2 leren jongeren op een veilige en positieve manier omgaan met deze uitdagingen. We werken samen aan:

- Grenzen aangeven – leren voelen wat jij nodig hebt en dat duidelijk durven zeggen
- Omgaan met emoties en stress – beter begrijpen wat je voelt en hoe je rust kunt vinden
- Faalangst en prestatiedruk – leren omgaan met spanning, fouten durven maken en vertrouwen houden
- Zelfvertrouwen en zelfbeeld – steviger in je schoenen staan en positiever naar jezelf kijken

### *Toelichting*

In samenwerking met het Vechtdal College Ommen bieden wij, Intraverte, laagdrempelige groepstrainingen aan voor alle leerlingen uit klas 1 en 2. In kleine groepen (6-8 leerlingen) oefenen we met herkenbare situaties uit het dagelijks leven. De training is praktisch en laagdrempelig. Het gaat niet om presteren, maar om groeien. Er is ruimte om jezelf te zijn, te oefenen en te ontdekken wat voor jou werkt. De groepstraining zal worden vergoed vanuit de subsidie, dit betekent dat er geen kosten aan verbonden zijn. En zullen worden gegeven op de donderdagmiddag in de gymzaal van het Vechtdal College.

Voor de vakantie hebben jullie de vooraankondiging kunnen lezen van de groepstraining IN CONTROL. De aanmeldingen zijn nu geopend!

Dus voor meer informatie en aanmelden, ga je naar: <https://www.intraverte.nl/aanmelden-groepstrainingen-vechtdal-ommen/>

Mocht je nog vragen hebben dan kan je contact met ons opnemen via de volgende gegevens:

Veerle Groenenberg

T: 0686892917

M: [veerlegroenenberg@intraverte.nl](mailto:veerlegroenenberg@intraverte.nl)

Eline Kelder

T: 0622960266

M: [elinekelder@intraverte.nl](mailto:elinekelder@intraverte.nl)