

# TRAININGS- AANBOD

In een training ontmoet je mensen die met dezelfde dingen zitten als jij of hetzelfde hebben meegemaakt. Onze trainers geven je informatie en praktische tips. Er zijn trainingen en gespreksgroepen voor kinderen, jongeren en volwassenen. In deze flyer vind je een overzicht van ons trainingsaanbod.

## TRAININGEN VOOR PRIMAIR ONDERWIJS

### Open inschrijving

- **Training Sociale vaardigheden (6 t/m 8 jaar of 9 t/m 12 jaar)**

Vind jij het soms moeilijk om met andere kinderen te praten en te spelen? Durf je geen 'nee' te zeggen? Of maak je snel ruzie? In deze training leer je beter omgaan met anderen en voor jezelf opkomen.

- **Spel- en praatgroep voor kinderen met gescheiden ouders (6 t/m 8 jaar of 9 t/m 12 jaar)**

Via speelse werkvormen helpen we kinderen bij de verwerking van de gevolgen van de scheiding van hun ouders.

- **Training Rots en Water (9 t/m 12 jaar)**

In deze training leren kinderen op speelse wijze zich te uiten, op te komen voor zichzelf en te luisteren naar elkaar.

- **Faalangsttraining (groep 6, 7 of 8)**

Ben je vaak erg zenuwachtig voor een toets? Ga je met buikpijn naar school omdat je een spreekbeurt hebt? Durf je geen vragen te stellen, omdat je bang bent iets stoms te zeggen? Dan is de faalangsttraining misschien wel iets voor jou.

- **Zomertraining 'Met plezier naar de brugklas' (groep 8)**

Vindt jouw kind het spannend om naar de brugklas te gaan? Kan hij of zij wel wat tips gebruiken voor de start op de nieuwe school? De zomertraining helpt kinderen van groep 8 om met meer zelfvertrouwen de stap te maken naar het voortgezet onderwijs.

### Klassikaal

- **Training Sociale vaardigheden voor de hele klas (vanaf groep 4)**

Kinderen leren hoe ze op een adequate manier met hun klasgenoten kunnen omgaan.

- **Marietje Kessels Project (groep 7 of 8)**

Het Marietje Kessels Project (MKP) is een preventief project van IMW regio Tilburg. Doel is het vergroten van de mentale en fysieke weerbaarheid bij kinderen. We gaan met thema's aan de slag zoals (online) veiligheid, pesten, groepsdruk en het herkennen van kindermishandeling. Dit doen we door middel van fysieke oefeningen, groepsgesprekken en rollenspellen.



- **Positieve sfeer in de hele klas**

Training ter bevordering van de groepsdynamiek en respectvol met elkaar omgaan (voor elke groep op maat gemaakt).



# TRAININGEN VOOR VOORTGEZET ONDERWIJS, MBO, HBO EN TILBURG UNIVERSITY

## Open inschrijving

- **Training Sociale weerbaarheid (13 t/m 17 jaar)**

Deze training is voor jongeren van 13 t/m 17 jaar die op de middelbare school zitten. In deze training leer je contact maken, jezelf uiten, opkomen voor jezelf en naar elkaar luisteren.

- **Faalangstraining**

Ben je vaak erg zenuwachtig voor een toets of examen? Ga je met buikpijn naar school omdat je een spreekbeurt hebt? Durf je geen vragen te stellen, omdat je bang bent iets stoms te zeggen? Dan is de faalangstraining misschien wel iets voor jou.

- **Mijn agressie onder controle**

Deze training is voor jongeren tussen de 13 en 23 jaar. Je krijgt inzicht in verschillende vormen van agressie en je leert hiermee omgaan.

- **Rouwverwerking voor jongeren (16 tot 23 jaar)**

Is er iemand in jouw omgeving overleden en heb je het daar nog steeds moeilijk mee? In deze gespreksgroep kun je jouw verhaal kwijt en je gevoelens delen met anderen.

## Klassikaal

- **Positieve sfeer in de hele klas**

Training ter bevordering van de groepsdynamiek en respectvol met elkaar omgaan (voor elke groep op maat gemaakt).

## THEMALESSEN EN WORKSHOPS OP MAAT

### Voor leerlingen:

- Pesten
- Meidenvenijn

### Voor professionals (in het onderwijs):

- (Cyber)pesten
- Meidenvenijn
- Social media
- Hoe om te gaan met seksueel grensoverschrijdend gedrag
- Weerbaarheid
- Omgaan met kinderen van gescheiden ouders.

## TRAININGEN VOOR VOLWASSENEN

- **Training Eigen Kracht Groep (EKG)**

De training Eigen Kracht Groep helpt je om met je problemen om te gaan. Want jij weet zelf wat het beste is voor jou. Vaak kun je meer dan je zelf denkt.

- **Training Sociale vaardigheden 'Sterker in je schoenen'**

Vind je het moeilijk om contact te leggen met anderen? Een gesprek gaande te houden? Zou je wat sterker in je schoenen willen staan?

- **Training Positief opvoeden 0 tot 12 jaar**

Opvoeden kan soms flink lastig zijn. Zeker als je kind vaak niet luistert, driftbuien heeft of veel ruzie maakt. Het kan de opvoeding best stressvol maken. In deze training leer je omgaan met veelvoorkomende opvoedingsvragen.

- **Training Positief opvoeden van 'pittige pubers'**

Opvoeden kan soms flink lastig zijn. Zeker als je kind in de puberteit komt. In deze training leer je omgaan met 'pittige pubers' (13 tot 18 jaar).

- **Training Gescheiden en positief opvoeden**

Opvoeden na een echtscheiding. Hoe doe je dat? Hoe geef je jouw kind wat het nodig heeft? Terwijl je zelf last hebt van boosheid, stress, onmacht of verdriet.

- **Verlies en rouwgroep**

Het verlies van een dierbare is een ingrijpende gebeurtenis die je hele leven overhoop kan halen. Ook als je je baan kwijtraakt, gaat scheiden of een chronische ziekte hebt kun je een gevoel van verlies ervaren. Soms is het fijn om hierover met anderen te praten.

## KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:

[www.imwregiotilburg.nl](http://www.imwregiotilburg.nl)

[www.marietjekesselsproject.nl](http://www.marietjekesselsproject.nl)

013 - 583 95 10

[trainingen@imwregiotilburg.nl](mailto:trainingen@imwregiotilburg.nl)

