

TRAINING



De weg naar volwassenheid...

Jongeren staan voor een lastige opgave. In onze snelle en prestatiegerichte maatschappij dienen zij hun eigen identiteit te ontwikkelen en richting te geven aan hun leven. Zaken als uitgaan, groepsdruk, ergens bij willen horen en hormonen maken dit proces niet makkelijker. Daarbij bieden traditionele rolpatronen weinig houvast en zijn de culturele verschillen groot. Het is dan ook niet vreemd dat veel jongeren worstelen op de weg naar volwassenheid en moeilijk weerstand kunnen bieden aan bijvoorbeeld groepsdruk, risicovol gedrag, drank of drugs.



Trainingen weerbaarheid

Indien je geen vaardigheden bezit om jouw grenzen te verdedigen ben je weerloos en dus kwetsbaar. Het opkomen voor je persoonlijke leefwereld is een belangrijk onderdeel van je persoonlijke ontwikkeling en vraagt eigenschappen als zelfrespect en zelfwaardering. Veel mensen denken bij weerbaarheidstrainingen aan vechtsport en het fysiek verdedigen van je lichaam. De fysieke werkvormen in de trainingen zijn juist het middel om te komen tot de juiste mentale, sociale en communicatieve vaardigheden die fysiek handelen bij conflicten overbodig maakt.



Trainingen agressieregulatie

Je hart klopt in je keel en het zweet staat in je handen. De grond verdwijnt onder je voeten en je kunt niet meer helder denken. Je beeft en je komt in een tunnel waarin je enkel nog maar instinctief reageert...

Verrast worden door agressie van een ander, of woede van jezelf. Door allerlei reacties van je lichaam is het moeilijk bewust en doordacht te handelen. In deze trainingen wordt daarom lichaamsbewustzijn als eerste bouwsteen gebruikt om gecontroleerd gedrag aan te leren onder stressvolle omstandigheden.

AGRESSIEREGULATIE

COACHING

Basisonderwijs

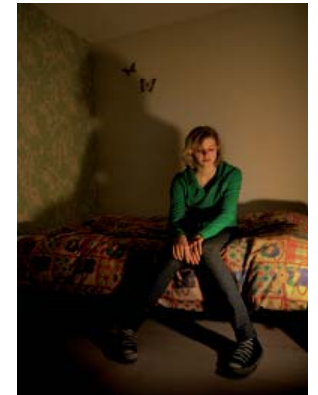
Al vanaf jonge leeftijd krijgen kinderen te maken met groepsdruk, pestgedrag en agressiviteit. In deze trainingen krijgen kinderen daarom vaardigheden aangereikt om beter te leren omgaan met druk van buitenaf, zodat zij weerbaarder en bewuster hun eigen weg kunnen volgen.



De trainingen maken veel gebruik van methodes uit het succesvolle Rots en Water programma, aangevuld met diverse fysieke werkvormen en korte groeps gesprekken waarin zelfvertrouwen, respect, pestgedrag en omgangsvormen centraal staan.

Voortgezet onderwijs

De mentale, sociale en communicatieve vaardigheden die nodig zijn om weerstand te bieden aan het moeilijke groeiproces van de puberteit staan hier centraal. Met behulp van fysieke oefeningen en lichaamsbewustzijn wordt de vertaalslag gemaakt naar 'het echte leven' en de te maken beslissingen. Een belangrijke steun in het vinden van antwoorden op vragen als: 'wie ben ik?', 'wat wil ik?' en 'wie wil ik zijn?'.



Doelgroep en groepsgrootte

De lessen zijn te volgen vanaf 7 jaar. Uit ervaring blijkt dat de beste resultaten worden bereikt met kleine groepen (tot 12 deelnemers), waarbij vooraf bewust keuzes zijn gemaakt op basis van karakter, achtergrond en leeftijd. Agressie en weerbaarheid zijn nu eenmaal tijd, plaats en persoonsgebonden.

Naast bovenstaande trainingen is ook intensieve persoonlijke begeleiding en clinics aan grote groepen mogelijk. Bovendien zijn alle trainingen maatwerk en daarom wordt altijd in onderling overleg de vorm en uiteindelijke inhoud bepaald. Geen enkele training is hetzelfde.



WEERBAARHEID

Dagen

dinsdag van 15.00 t/m 16.30 uur
leeftijdsgroep van 13 t/m 16 jaar

woensdag van 13.00 t/m 16.30 uur
leeftijdsgroep van 6 t/m 13 jaar

vrijdag van 15.00 t/m 16.30 uur
leeftijdsgroep van 17 t/m 23 jaar

Lessen

De lessen worden verzorgd door Dhr. R. Jokhoe
R. Jokhoe is gediplomeerd docent weerbaarheid en agressieregulatie en tevens thaibokstrainer bij Thai Boxing Den Haag.

Aanmelden

U kunt een jongeren aanmelden via een aanmeldingsformulier die u op kunt vragen bij dhr. R. Jokhoe (r.jokhoe@live.nl / info@tbdenhaag.nl) en of dhr. H. van der Horst (h.vanderhorst@jeugdformaat.nl)

