



Weerbaarheidstraining

Trainersgroep Weerbaarheid verzorgt weerbaarheidstrainingen op maat. Wij hebben ervaringen met verschillende doelgroepen, van kinderen tot ouderen en van zorginstellingen tot basisonderwijs.



Wat is weerbaarheid?

Weerbaarheid is het vermogen om op te komen voor jezelf. Het betekent dat je in alledaagse situaties je wensen kunt aangeven en je grenzen kunt stellen, waarbij je respectvol omgaat met de grenzen van een ander. Weerbaar zijn betekent dat je je grenzen kunt stellen, wanneer een ander die overschrijdt. Met woorden, houding en lichaamstaal en zonodig ook door je fysiek te verdedigen. Weerbaar zijn is niet iets vanzelfsprekends, het is een proces van steeds beter je eigen grenzen leren kennen en deze duidelijk kunnen aangeven.

Hoe ziet de training er uit?

Iedere BSO is weer anders en op iedere BSO is er weer een andere problematiek. Daarom is het belangrijk om te gaan kijken naar wat jullie BSO nodig heeft, een training op maat. Misschien speelt groepjesvorming bij jullie BSO wel helemaal niet, daarom wordt er gekeken naar de onderwerpen die wél belangrijk zijn om aan te bieden. De training bestaat doorgaans uit tien lessen van één uur. Als het leerlingenaantal genoeg is, kunnen er een aparte meisjes en jongens groep worden gevormd.

Voor wie is de training bedoeld?

Alle kinderen tussen de 8 en 12 jaar kunnen mee doen met de weerbaarheidstraining. Wel is het handig om aparte groepen te vormen: van 8-10 en van 10-12 jaar. Meestal krijgen de jongens en de meisjes apart les, maar als de groepsgrootte dit niet toestaat is het ook prima om met gemengde groepen te werken.

Waarom op de BSO?

Ouders hebben het vaak druk en hebben soms geen tijd om hun kinderen naar activiteiten buiten school te brengen. De BSO biedt daarom een uitkomst voor ouders, zeker omdat hier ook allerlei activiteiten worden aangeboden. Wat is er nou mooier dan de kinderen te helpen steviger in hun schoenen te laten staan en te laten leren over zichzelf.





Wie is de weerbaarheidstrainer?

Ik ben Joera Musschenga, ik kom uit het onderwijs en heb zelf jarenlang op verschillende buitenschoolse opvangcentra gewerkt. Daarnaast heb ik ook bij de Jeugdtheaterschool in Groningen gewerkt. Nadat ik de Pabo had afgerond wilde ik verder studeren en ben ik Creatieve therapie drama gaan doen. Door een stage ben ik bij Trainersgroep Weerbaarheid terecht gekomen. Nu ik weerbaarheidstrainingen geef, besef ik me dat dit erg goed binnen de buitenschoolse opvang zou kunnen passen. In mijn ervaring heb ik zowel op scholen als bij de BSO gezien dat er allerlei problemen aan de orde kunnen komen. Pestgedrag, groepjesvorming en groepsdruk zijn enkele voorbeelden hiervan. Binnen weerbaarheidstraining ga ik met kinderen aan de slag met deze onderwerpen. Ook komen emoties, grenzen stellen, problemen oplossen, onzekerheid en trots zijn op jezelf, naar voren in de trainingen. Theaterwerkvormen zet ik ook in bij de trainingen. Ik vind het heel belangrijk dat de training een leuke en leerzame ervaring is voor de kinderen, het is ten slotte hun vrije tijd.

Waar kunt u meer informatie vinden?

Op www.trainersgroepweerbaarheid.nl is alle informatie over Trainersgroep Weerbaarheid te vinden. Op de website kunt u terug vinden welke ervaringen wij hebben en met welke doelgroepen wij hebben gewerkt. Uiteraard licht ik alles ook graag toe in een gesprek.

Mocht u interesse hebben voor een weerbaarheidstraining op uw BSO, neem dan contact met ons op voor een offerte en voor eventuele vragen.