

Plein Joure

📍 Pasteurweg 1 & 3
8503 AB Joure

🌐 www.pleinjoure.nl
✉ pleinjoure@ogmf.nl
☎ T (0513) 482 166

Datum: september 2024

Betreft: assertiviteitstraining PrOP

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Het sociaal wijkteam Jeugd en Gezin De Fryske Marren start met het aanbieden van de PrOP assertiviteitstraining op het Plein Joure. Aan deze training zijn geen kosten verbonden. De school van uw kind is gevraagd om dit aanbod aan ouders te verspreiden.

Wat is de assertiviteitstraining PrOP en wat wordt er geleerd?

Je leert dat je manier van reageren één mogelijke manier is, maar dat er ook andere manieren zijn die ertoe kunnen leiden dat je beter voor jezelf kunt opkomen zodat anderen meer rekening gaan houden met je gevoelens of mening. Je leert je eigen stijl herkennen en veranderen naar een assertieve stijl. Naast het aanleren van (assertieve) basisvaardigheden is er speciale aandacht voor leren van elkaar, de verhouding tussen denken, voelen en gedrag, assertief leren weigeren, assertief je mening geven, probleemoplossende vaardigheden, en assertief omgaan met pesterijen en kritiek. De training richt zich niet alleen op assertiviteit in je dagelijkse leven zoals thuis, op school en bij vrienden, maar besteedt ook aandacht aan online contacten en opkomen voor jezelf op het internet.

Voor wie?

Je bent twaalf tot zestien jaar en je ervaart problemen in het opkomen voor jezelf in sociale situaties. Je vindt het moeilijk om goed te reageren in sociale situaties, zoals aangeven wanneer iets niet fijn is of weigeren. Je reageert teruggetrokken en durft niet te reageren. Of je reageert net andersom en maakt je snel boos waardoor er ook niet goed naar je geluisterd wordt.

Wanneer?

De groepstraining bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur en wordt u gratis aangeboden via de gemeente op het Plein Joure. De training start na de herfstvakantie. Dag en tijdstip volgen nog, dit is afhankelijk van de aanmeldingen.

We starten met een intakegesprek met de ouders. Dit gesprek vindt plaats voor de start van de training om samen te kijken of de training aansluit bij uw kind. Dit gesprek kan thuis, op school of online (bijv. via teams) plaatsvinden. Hierover wordt na aanmelding contact over gezocht.

Voor ouders vindt er een ouderbijeenkomst plaats. U krijgt uitleg over de inhoud van de training en u leert hoe u als ouder uw kind kan ondersteunen in het toepassen van de oefeningen. Na afloop van de training krijgt u een evaluatiegesprek.

Aanmelden? Aanmelden kan doormiddel van het invullen van het volgende online formulier:
[Aanmeldingsformulier assertiviteitstraining SWT jeugd en gezin De Fryske Marren \(office.com\)](#)

Wanneer dit niet mogelijk is, kunt u ook een email sturen met de gegevens naar:
groepstrainingenjeugd@defryskemarren.nl

Met vriendelijke groet,

Diana Samuëlsz (06-39843539)

Margaretha Visser (06-4083666)

Schoolmaatschappelijk werkers en jeugdconsulenten bij het sociaal wijkteam Jeugd en Gezin De Fryske Marren

