

PPI biedt trainingen aan op scholen voor voortgezet onderwijs in de gemeente Utrecht. Graag maken we een training op maat, zodat we goed aansluiten bij de leer-of hulpvraag van uw leerlingen. Samen met u bepalen we de exacte inhoud van een training, de frequentie en duur van de bijeenkomsten. Ook is natuurlijk aanvulling en/of focus op bepaalde thema's mogelijk. Hieronder vindt u voorbeelden van de meest voorkomende trainingen.

Omgaan met faalangst

Voor welke leerlingen:

Leerlingen die bijvoorbeeld onder tijdsdruk of prestatiedruk minder goed presteren dan hun eigenlijk capaciteiten door een irrealistische angst om te falen. Of leerlingen die in de groep geen vraag durven te stellen of extreem angstig zijn om een presentatie te geven voor de groep.

Inhoud van de training:

De training bestaat uit 4 tot 6 bijeenkomsten. Thema's zijn bijvoorbeeld: bewust worden van spanningen en niet-helpende gedachten, de invloed hiervan op het functioneren en het aanleren van methodes om te ontspannen en niet-helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten, staan centraal. Daarnaast is er aandacht voor het vergroten van zelfvertrouwen of het geven van presentaties.

Opkomen voor jezelf

Voor welke leerlingen:

Leerlingen die geremd zijn, introvert, weinig weerbaar en/of buiten de groep vallen. Ook kunnen leerlingen die moeite hebben om rustig te reageren op kritiek, van elkaar leren in een assertiviteitstraining.

Inhoud van de training:

De training richt op thema's zoals voor jezelf op durven komen, omgaan met kritiek, vergroten van zelfvertrouwen, duidelijk nee kunnen zeggen en omgaan met angstige en niet-helpende gedachten.

Sport-sovatraining

Voor welke leerlingen:

Leerlingen die het lastig vinden om te praten, omdat het niet 'hun ding is' of omdat de verbale component

minder sterk aanwezig is. Sport kan dan een middel zijn om toe te komen aan de achterliggende problematiek.

Inhoud van de training:

Deze serie van 12 bijeenkomsten vindt plaats in de sportzaal met een gymdocent van school. Op zeer natuurlijke wijze kan zo worden geoefend met bijvoorbeeld het aangeven van grenzen, sociale vaardig-



heden, samenwerken, elkaar vertrouwen, frustratietolerantie, weerbaarheid, omgaan met spanning en reguleren van boosheid. Hiermee wordt beoogd dat de vaardigheden makkelijker gegeneraliseerd worden naar de dagelijkse praktijk en de natuurlijke omgeving van de leerling.

Girls' Talk

Voor welke leerlingen:

Meiden maken in de pubertijd grote veranderingen door in hun lijf. Hun interesse naar jongens neemt, over het algemeen, toe. Meiden kunnen hiermee worstelen en/of laten experimenteelgedrag zien. De relatie naar jongens toe wordt meer beladen, vaak weten de meiden niet hoe zij hiermee om kunnen gaan. Girls' Talk is een veilige manier om in een groep meiden, het met elkaar te hebben over jongens en intimiteit.

Inhoud van de training:

Op een laagdrempelige manier wisselen meiden ervaringen uit over thema's als verliefdheid, relaties met jongens, normen en waarden, riskante situaties, veilige seks en prettige gelijkwaardige relaties en eigen wensen en grenzen. De meiden krijgen relevante informatie, leren reflecteren op hun eigen gedrag, op hun waarden en normen, leren een eigen standpunt in te nemen en eigen vaardigheden te vergroten in de communicatie met de andere sekse. Girls' Talk bestaat uit 8 bijeenkomsten, begeleid door twee trainers.

Omggaan met examenvrees

Voor welke leerlingen:

Leerlingen die in het examenjaar zitten en onder tijdsdruk of prestatiedruk onder hun niveau presteren, kunnen in aanmerking komen voor de training Omggaan met Examenvrees. Denk aan klachten als black outs, irrealistische angst voor de examens, moeilijk kunnen plannen en overzicht houden en veel fysieke klachten ervaren door de stress.

Inhoud van de training:

Deze training bestaat uit vier bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst, een aantal weken voordat het examen begint. De training richt zich op thema's als psycho-educatie rondom examenstress, invloed van helpende gedachten, bewustwording van spanningen en het aanleren van methodes om te ontspannen. Daarnaast is er aandacht voor de studieaanpak van het examen, planning en verder praktische tips en adviezen.

Training op maat

In deze factsheet vindt u een aantal mogelijkheden, maar voor uw school maken we graag samen een training op maat. Zo sluiten we goed aan op de leer- of hulpvraag van de leerlingen. Hoe specifieker de training, des te groter het leereffect en hoe meer het beklijft. Samen met u bepalen we de exacte inhoud van een training, de frequentie en duur van de bijeenkomsten. Ook is natuurlijk aanvulling en/of focus op bepaalde thema's mogelijk. Thema's waar u aan kunt denken zijn: beter omgaan met AD(H)D, vriendschappen aangaan en de rol van social media hierin.



PPI trainingen in het kort:

- Voor VO-leerlingen in de gemeente Utrecht
- Training op maat, aansluitend bij de leer- of hulpvragen van de leerlingen
- Voor groepen van 8-10 leerlingen met dezelfde hulpvraag.
- Mentor vult samen met de leerling het aanmeldformulier in.
- School biedt een contactpersoon voor praktische zaken rondom de training. Eveneens heeft de trainer voor, tijdens en na de training contact met de bovengenoemde persoon over het leerproces van de leerlingen.
- Ouders worden desgewenst betrokken via een ouderbijeenkomst en slotavond.

Meer weten en aanmelden:

PPI Jeugdhulp in een groep

Contactpersoon: Gea Dorresteyn

Groepshulpverlener / trainer

06 30 34 64 42

trainingen@ppi-jeugdhulp.nl

www.ppi-jeugdhulp.nl



ppi