



## WEERBAARHEIDSTRAINING

*Met Cardea kun je verder!*

### **Leer beter opkomen voor jezelf**

De weerbaarheidstraining is een groepstraining voor meiden en jongens van 12 tot 18 jaar die wel wat hulp kunnen gebruiken om meer zelfvertrouwen te krijgen zodat ze beter voor zichzelf kunnen opkomen.

# WEERBAARHEIDSTRAINING

## Wat we doen

De training is een keer per week en bestaat uit 9 bijeenkomsten. Per bijeenkomst staat een thema centraal waarbij de jongeren op een positieve, creatieve en actieve manier met zichzelf aan de slag gaan. Het doel is dat de deelnemers aan het einde van de training meer zelfvertrouwen, zelfkennis en energie hebben waardoor ze beter voor zichzelf kunnen opkomen. We organiseren twee trainingen per jaar: een voor alleen meiden en een voor jongens en meiden samen.

## De thema's waar we aan werken

We gaan met de volgende onderwerpen aan de slag:

- Zelfvertrouwen
- Zelfbeeld
- Vriendschap
- Kritiek krijgen en geven
- Grenzen aangeven
- Groepsdruk
- Basisvaardigheden die je nodig hebt om op te komen voor jezelf

## Aanmelden

Aanmelden kan via de aanmeldcoördinator van Cardea via: [aanmelden@cardea.nl](mailto:aanmelden@cardea.nl).

Let op: om aan de training mee te kunnen doen, is een verwijzing nodig van het Jeugd- en Gezinsteam of van de huisarts.

## Meer weten?

Dat kan! Trainers Marloes van Hove en Helen van Meurs vertellen graag meer:

Marloes: [m.vanhove@cardea.nl](mailto:m.vanhove@cardea.nl) Helen: [h.vanmeurs@cardea.nl](mailto:h.vanmeurs@cardea.nl)

