

BIKKELTRAINING

Wat verandert er als je in de brugklas zit en hoe ga je daarmee om? Je maakt nieuwe vrienden en hoe maak je een stevige, zelfverzekerde indruk? De Bikkeltrainingen[®] zijn er op gericht in korte tijd zekerder van jezelf te worden en met meer zelfvertrouwen nieuwe situaties aan te pakken. Leer hoe je situaties anders kunt benaderen, anders over dingen na kunt denken en met opgeheven hoofd nieuwe uitdagingen aankunt.

BRUGKLAS BIKKELS

met zelfvertrouwen opkomen voor jezelf

Voor wie is de training geschikt?

De brugklastraining is bedoeld voor (aankomende) brugklassers die zich stevig, sociaalvaardig en zelfverzekerd willen opstellen in de brugklas.

Wil je graag beter opkomen voor jezelf? Voel je je vaak onzeker, heb je weinig zelfvertrouwen? Stevig in het leven staan, zowel thuis, met vrienden als op school. Iedereen die zich wat sterker wil leren voelen, kan zich aanmelden voor de training Brugklas bikkels. Het accent ligt op *weerbaarheid en assertiviteit*, zeker in de brugklas. Met behulp van de principes uit de cognitieve gedragstherapie worden de veranderingen in de brugklas behandeld en duidelijke tools gegeven hoe hiermee om te gaan. De eerste dag, omgaan met nieuwe leraren, anders leren denken, relativieren.



Herken je je in een van deze uitspraken? Dan is een **BIKKELTRAINING** misschien een goed idee:

- Ik vind het moeilijk om nee te zeggen.
- Het liefst ga ik moeilijke situaties uit de weg.
- Ik voel me niet op mijn gemak in een groep.
- Als ik iemand moet bellen, gaat mijn hart als een razende tekeer.
- Meestal weet ik pas achteraf wat ik had kunnen of moeten zeggen.
- Ik vind het lastig om zomaar een gezellig praatje te maken.
- Ik maak een onzekere indruk op anderen.
- Ik denk vaak vooraf al dat ik iets niet zal kunnen.

www.bikkeltrainingen.nl

Kenmerken:

voor jongens – voor meisjes – eind groep 8 – brugklas
binnen – in een kleine groep of individueel

BRUGKLAS BIKKELS

Weerbaarheidstraining 11-12 jaar
als voorbereiding/bij de start van de brugklas

Waar wordt de training gegeven?

Heerengracht 19 Meppel
Van Schaikweg 22 Emmen

Wij plannen regelmatig groepstrainingen in, maar in veel gevallen is een individuele benadering net zo zinvol.

Data **BRUGKLAS BIKKELS**

(woensdag- of) vrijdagmiddag
start: juni t/m eind sept. 2019
Afhankelijk van het aantal aanmeldingen gaat een groep door, of wordt een extra groep gestart.

Het is mogelijk een training te combineren met bijvoorbeeld BRUGKLAS-begeleiding.

Wat zijn de kosten?

groepstraining: € 255,00

inclusief: een intake, 6 à 7 bijeenkomsten van 1,5 uur een (werk)boek met 'thuis'opdrachten en briefing naar ouders en een individueel evaluatiegesprek op een terugkommoment. Eventueel een individueel vervolg.

individueel € 58,00 per uur 6-8 keer à 1 uur

Deelname aan de weerbaarheidstraining kan vergoed worden door de gemeente (in Drenthe en Overijssel) bij verwijzing via de huisarts. *Denk daarbij bijvoorbeeld aan zelfvertrouwen, zelfbeeld, assertiviteit, onzekerheid, sociale angst, paniek, piekeren, somberheid.*

Een verwijfsbrief moet voorzien zijn van: verwijzing, hulpvraag (profiel) en/of (vermoedelijke) DSM, AGB code huisarts, handtekening huisarts.

BikkelsPLUS (4-18) Zie www.bikkels.nl/bikkelsplus/



Inhoud van de training?

Thema's die onder andere aan bod komen tijdens onze training 'Brugklas Bikkels':

- De overstap naar de brugklas; de belangrijkste veranderingen
- Een goede eerste indruk maken, lichaamshouding
- Stress herkennen en inschalen met de stressmeter
- Wordt de baas over je gedachten, gevoelens en gedrag n.a.v. gebeurtenissen
- Leren relativeren en de baas worden over eigen gedachten '**BIKKELDENKEN**'
- Leren ontspannen en goed ademen
- Voor jezelf opkomen met een Bikkelhouding
- Stevig in je schoenen
- 'Nee' leren zeggen en omgaan met kritiek
- Voorkomen en 'genezen' van pesten
- De drie Bikkeltips beheersen: stevige houding, rustige stem en de blik vooruit!

De training begint met een intakegesprek met ouder(s) en kind. Het kind ontvangt een begeleidend (werk)boek vol met belangrijke informatie en handige tips.

Na iedere bijeenkomst wordt er een "thuisopdracht" meegegeven. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om nadenken en oefenen van nieuwe gedragingen. Ouders ontvangen wekelijks een ouderbrief zodat zij precies weten wat er behandeld is en thuis nieuw geleerde vaardigheden en gedrag kunnen stimuleren.

Meld je
aan

Aanmelden?

Stuur een mail aan info@educatie-plus.nl
of bel naar 0522-242500.

Er wordt dan alvast een plaatsje gereserveerd en een afspraak gemaakt voor een intakegesprek.

