

# Sociale vaardigheidstrainingen voor jongeren



## Waarom?

Elk kind ontwikkelt vanuit de opvoeding en de levenservaringen een eigen communicatiestijl. In zijn/haar relaties ondervindt het individu de voor- en nadelen van deze persoonlijke manier van omgaan met anderen. Met de sociale vaardigheidstraining richten wij ons tot die jongeren die omwille van hun eigen communicatiestijl zijn vastgelopen en hierdoor te maken krijgen met angst, gedragsproblemen, plots dalende schoolresultaten, pesterijen en in sommige gevallen zelfs depressieve klachten.

We gaan er van uit dat gevoelens van angst, agressie, verdriet en euforie deel uitmaken van het dagelijks leven. Deze gevoelens hoeven niet te verdwijnen, meer nog, we leren de jongeren hoe bewust met deze gevoelens om te gaan. Het zich beter kunnen uiten, maakt hen 'relationeler', een vorm van intelligentie die hen in het latere leven zeer goed van pas zal komen. Samen-leven, samen-werken, zijn eigenschappen die in onze huidige tijden niet meer weg te denken zijn. Sociale vaardigheden zijn dan ook belangrijke bouwstenen voor 'talentontwikkeling'.

## Hoezo, sociale vaardigheden?

Het betreft hier vaardigheden die voorwaarde zijn voor de uitbouw en het behoud van harmonische sociale relaties. De jongeren worden geleerd:

- op een duidelijke en correcte wijze mondeling te communiceren met anderen (vb: zeggen wat je WEL wil, ipv. wat je niet wil en dit op een begrijpelijke manier);
- zich te presenteren en voor te stellen aan een groep (vb: spreekbeurt, iets vertellen in groep, ...)  
zich op een vlotte wijze te gedragen in nieuwe situaties (vb: integreren in nieuwe klasgroep, ...)
- eigen grenzen aangeven ten aanzien van anderen, zonder te bruskeren (assertief zijn)
- te leren belangstelling tonen voor anderen (actief luisteren, respect tonen, ...)
- zich te leren inleven in de gevoelens van anderen
- de kracht te vinden om anderen verbaal en non-verbaal te beïnvloeden zonder grensoverschrijdend te zijn
- samen met anderen gemeenschappelijke doelstellingen te realiseren, samen-werken
- Alert te zijn voor aspecten als territorium en de spelregels van de menselijke communicatie, lichaamstaal
- zich oriënteren in verschillende mogelijkheden om 'positie' in te nemen in relaties;
- erkennen en herkennen van gevoelens en emoties bij anderen en daar gepast mee om te gaan
- omgaan met pestgedrag
- en last but not least, zich bewust worden van eigen sterkten en bewuster en pro-actiever leren omgaan met angsten en bedreigingen;

## Doelgroep

Jongeren voor wie bovenvermelde aspecten meer ontwikkelingsaandacht verdienen wegens vermijdend gedrag, pesterijen, impulscontroleverlies, autisme spectrumstoornis, frustraties, laag zelfbeeld, verlegenheid, faalangst, hoogbegaafdheid, ...

## Trainers

Onder deskundige leiding van ervaren trainers/(groeps)psychotherapeuten wordt een training op maat van de jongere aangeboden. De trainers bouwen vanuit hun oplossingsgerichte achtergrond verder op (niet altijd zichtbare doch wel) aanwezige kwaliteiten.

## Hoe?

- er wordt gewerkt in kleine groepjes
- de training bouwt verder op reeds aanwezige of nog niet ontgonnen vaardigheden
- eigen (tijdens intakegesprek samen in kaart gebracht) doelstellingen en evolutie worden tijdens de nabespreking gerapporteerd en van advies voorzien
- de aanpak is oplossingsgericht en voorziet in een individuele begeleiding van de deelnemers als deel van de groep
- de training is interactief en op maat, de inhoud van de opleiding wordt
- maximaal gericht op noden en wensen
- de training legt de nadruk op reflectie en empowerment
- de training is geen theoretisch betoog maar gaat uit van reële situaties uit de leefwereld van kinderen en de jongeren
- de training richt zich tot twee leeftijdscategorieën: momenteel lopen er groepen voor de volgende leeftijdscategorieën:
  - jongeren van 12 tot 15 jaar
  - jongeren van 15 tot 18 jaar

PS: voor samenstelling van de groepen primeren leeftijd, inschatting van het niveau van de vaardigheden, en de teammix ifv. het leerklimaat.

**Kostprijs:** Intakegesprek = 55 euro + 6 trainingssessies en feedbackgesprek= 250 euro

**Locatie:** Beernem

**Wanneer:** schoolvakanties

- zie website [meta-forum.be](http://meta-forum.be)

## Nog vragen?

Aarzel niet ons te contacteren.

## Carl Baele

psychotherapeut, trainer, coach

---

H. d' Ydewallestraat 23A  
8730 Beernem

Website:  
[meta-forum.be](http://meta-forum.be)

E-mailadres:  
[carl.baele@meta-forum.be](mailto:carl.baele@meta-forum.be)

Gsm:  
0494/86 23 33