

Alle trainingen op een rij

# Groepstrainingen

**Het wijkteam van Incluzio Hollands Kroon geeft regelmatig groepstrainingen voor volwassenen en kinderen. Van elkaar leren, tips delen en zien dat je niet de enige bent, dat zijn de voordelen van deze trainingen.**

## **Assertiviteitstraining voor volwassenen**

Tijdens deze groepstraining leren de deelnemers beter voor zichzelf opkomen, zodat er niet steeds over de eigen grenzen wordt gegaan. De trainingen bestaan uit zes bijeenkomsten waarin acht à tien deelnemers samen ervaringen delen en elkaar praktische handvatten bieden.

## **Body & brain combat training**

In deze groepstraining worden jongeren in de buitenlucht geactiveerd d.m.v. een bootcamp waarin de nadruk ligt op de sociale interacties. In deze training leren jongeren hoe zij grenzen kunnen aangeven en/of accepteren. De training is vooral gericht op jongeren met een laag zelfbeeld, thuiszitters en/of jongeren die moeite hebben met agressieregulatie.

## **Autisme beter begrijpen**

Hoe ga je om met een kind die autisme heeft? Welke kenmerken horen hierbij? Hoe werkt het bij hen in de hersenen? Deze vragen staan centraal tijdens deze training. De training is toegankelijk voor iedere inwoner van Hollands Kroon. Zo kunnen opa's, oma's, een betrokken leerkracht of een trainer van een vereniging zich ook inschrijven.

## **Moeilijk lerend beter begrijpen**

Hoe herken je 'moeilijk lerend' bij een kind? Wat betekent dat voor de communicatie? Heeft dat gevolgen voor de puberteit? Deze vragen en meer staan centraal in de training over kinderen die moeilijk lerend zijn. De training is toegankelijk voor iedere inwoner van Hollands Kroon. Zo kunnen opa's, oma's, een betrokken leerkracht of een trainer van een vereniging zich ook inschrijven.

## **Kookcafé**

Samen maaltijden bedenken, boodschappen doen, koken en afruimen. Een goede combinatie om sociale vaardigheden te leren en om zelfredzamer te worden. Al deze facetten komen aan de orde bij het Kookcafé. Het Kookcafé is voor jongeren van 12 tot 21 jaar, die wat hulp en ondersteuning nodig hebben bij het leggen van sociale contacten.

## **Coole Kikker**

Coole Kikker is een training waar je je sociale vaardigheden verbetert en aanleert. Sociale vaardigheden zijn bijvoorbeeld vrienden maken en houden, samenwerken met anderen en leren welke emoties er zijn. In deze training ga je samen met andere kinderen theorie leren en ga je verschillende lastige situaties oefenen. De training is voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud.

## **Billy Boem**

Billy Boem is een training voor kinderen van 8 t/m 12 jaar die extra steun nodig hebben. Dit omdat ze thuis of in hun directe omgeving veel dingen meemaken die spanningen veroorzaken. Tijdens deze training merken de kinderen dat ze niet de enige zijn. Ze leren eigen gevoelens en emoties te ervaren en hoe je hiermee om kunt gaan.

## **PIEP zei de muis**

PIEP zei de muis is een training voor kinderen van 4 t/m 8 jaar die extra steun nodig hebben. Dit omdat ze thuis of in hun directe omgeving veel dingen meemaken die spanningen veroorzaken. Tijdens deze training merken de kinderen dat ze niet de enige zijn. Ze leren eigen gevoelens en emoties te ervaren en hoe je hiermee om gaat.

## **MEER INFORMATIE OF INSCHRIJVEN?**

U kunt contact opnemen met het Klant Contact Centrum via telefoonnummer (088) 321 5000. Of u kunt zich inschrijven via [www.deacademievoorjou.nl](http://www.deacademievoorjou.nl)

**INCLUZIO  
HOLLANDS  
KROON.**

EEN INITIATIEF VAN



ELKE BUURT EEN BETERE BUURT