

## **Sociale vaardigheidstraining MBO**

Een telefoongesprek voeren of een praatje maken met iemand die je niet zo goed kent: voor veel mensen is dat lastig. Maar sommigen lopen zó vast in sociale situaties, dat het echt een probleem wordt. Samenwerkingsopdrachten op school gaan bijvoorbeeld moeizaam en het is moeilijk om aansluiting te vinden bij leeftijdgenoten omdat je onzeker of onhandig wordt. Het is niet gek als je dan wel eens eenzaam voelt.

### **Voor wie?**

De training sociale vaardigheid MBO is bedoeld voor MBO-studenten vanaf 16 jaar die moeite hebben met sociale situaties op school of stage. Zij zijn op sociaal gebied onzeker of angstig en vinden het moeilijk om zich aan te passen aan verschillende situaties of gevoelens te herkennen bij zichzelf of een ander. Ook is het lastig om complimenten of kritiek te geven en te ontvangen.

Herken je jezelf in wat hierboven beschreven staat? Dan is deze training waarschijnlijk iets voor jou. Ook als je al eens zo'n soort training hebt gedaan, kan je meedoen. Je loopt in verschillende fasen van je leven steeds weer tegen nieuwe dingen. Deze training is ook zeer geschikt voor studenten met een stoornis binnen het autisme spectrum.



### **Doel**

Samen gaan we aan de slag om jou goede oplossingen te geven voor in je dagelijkse leven. We bespreken situaties die jijzelf inbrengt en gaan daarmee oefenen. Ook oefenen we met thema's zoals een praatje maken, omgaan met pesters en het voeren van (sollicitatie)gesprekken op school, stage of werk. Dit doen we zowel in de trainingsruimte als daarbuiten, bijvoorbeeld op straat en op school. Je zult zien dat je sociale vaardigheden verbeteren, waardoor je meer durft en kan.

### **Hoe doen we dat?**

In de training ga je samen met andere MBO-studenten (maximaal 6) aan de slag, onder leiding van 2 trainers. Wekelijks komt de groep één uur bij elkaar. Het aantal bijeenkomsten staat niet vast: jij, de trainers en zo mogelijk ook je ouders bespreken iedere drie maanden hoe het gaat. De samenstelling van de groep verandert dus regelmatig. De training vindt plaats op een locatie van de Ouder- en Kindteams of op een MBO-school.