

ABC training

Iedereen voelt zich wel eens boos of geïrriteerd, dat is heel normaal. Maar sommige mensen ergeren zich constant aan anderen of worden heel vaak heel boos. Heb je steeds aanvaringen met mensen om je heen of woede-uitbarstingen op school, dan is het een probleem in het dagelijks leven. Als je te boos bent, kun je niet meer goed nadenken en lukt het niet om problemen goed op te lossen.

In de ABC training leer je beter met je boosheid om te gaan, door er op tijd bij te zijn en rustiger te worden. Je kan dan weer nadenken en conflicten voorkomen of oplossen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor MBO studenten, vanaf 16 jaar, die vaak negatief denken over anderen, zich snel aangevallen voelen, makkelijk boos worden of een kort lontje hebben en zomaar kunnen ontploffen. Vaak vinden zij het ook moeilijk om over hun gevoel te praten en conflicten op te lossen.

Herken je jezelf hierin? Dan is de ABC training misschien wat voor jou. Ook als je al eerder zo'n soort training hebt gedaan, kan het goed zijn om weer mee te doen.

Doel

Samen werken we aan het op tijd leren herkennen van je boosheid en hoe je daar handiger mee om kunt gaan. Je leert dat het vaak goed werkt als je je reactie kan 'uitstellen' tot je weer rustig bent. We bespreken situaties die jij lastig vindt en oefenen daarmee, zodat je oplossingen leert die je in het dagelijkse leven kan toepassen. We zoeken samen naar jouw aandachtspunten, zodat je het beste voor jezelf uit de training kan halen.

Hoe doen we dat?

In de training ga je samen met andere studenten onder leiding van 1 of 2 trainers aan de slag. Wekelijks komen er 3 tot 8 deelnemers maximaal één uur bij elkaar. Het aantal bijeenkomsten staat niet vast: je kijkt samen met de trainers wat jij nodig hebt: we werken op maat. De samenstelling van de groep wisselt dus steeds.

De training wordt gegeven op een locatie van de Ouder- en Kindteams of op een MBO school. Soms lijkt het beter om (een deel van) de training niet in de groep, maar individueel, te doen. In overleg is dat mogelijk.

