

### MBO Jeugdteam

Aan alle schoollocaties van de vier MBO-instellingen in Amsterdam is een vaste eenheid van het MBO Jeugdteam verbonden. Studenten en ouders kunnen er terecht met vragen of zorgen over hun ontwikkeling, gezondheid, thuis- of schoolsituatie. Vanuit het team werken jeugdadviseurs, jeugdartsen en jeugdpsychologen.

Naast individuele ondersteuning kan het MBO Jeugdteam de jongere een cursus of training aanbieden. In overleg met school kan een klassikale voorlichting worden gegeven of een gezamenlijke bijeenkomst met studenten van verschillende locaties.

### Actueel aanbod

In dit overzicht vind je een korte omschrijving van ons actuele aanbod. Van de met een \* gemarkeerde trainingen staat ook een uitgebreidere beschrijving op onze website [www.oktamsterdam.nl/training](http://www.oktamsterdam.nl/training) gericht op de doelgroep en kunnen de studenten zich er direct inschrijven.

Aanbod voor studenten:

- Faalangstreductietraining\*
- Sociale Vaardigheidstraining\*
- Dubbel-Op. Hoe combineer je studeren met zorgen voor je kind?\*
- Klassikale les Dip en Depressie
- ABC training – Agressieregulatie\*

Aanbod voor (school)teams:

- Workshop Omgaan met Agressie – voor schoolteams\*

### Training op maat

Op verzoek van school kunnen ook andere thema's opgepakt en uitgewerkt worden. Alle trainingen vinden (in principe) plaats op een locatie buiten school, bijvoorbeeld op locaties van de Ouder- en Kindteams Amsterdam.

### Meer informatie en contact

e-mail [mbo@oktamsterdam.nl](mailto:mbo@oktamsterdam.nl)

telefoon 020 - 555 5961 (algemeen nr.)



## Faalangstreductietraining (FRT)

### Voor wie

Studenten op het MBO die bij voorbaat al (te) veel spanning voelen als ze een prestatie moeten leveren of bang zijn dit niet te kunnen. Dit terwijl zij cognitief, fysiek of sociaal vaardig genoeg zouden moeten zijn het wel te kunnen. Zij moeten gemotiveerd zijn dit te veranderen en zich hiervoor in te zetten.

### Doel

De training is gericht op het verminderen van faalangst en het omgaan met de stress die dit veroorzaakt. De deelnemer krijgt verschillende tools aangereikt die hem of haar daarbij helpen. De deelnemer doet positieve ervaringen op door het herkennen van de situaties die de faalangst oproepen door onder andere het inzetten van de eigen talenten en kwaliteiten.

### Hoe

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten van 1,5 uur. Indien gewenst zijn er nog 3 bijeenkomsten mogelijk voor specifieke onderwerpen of extra oefening. De training wordt afgesloten met een terugkombijeenkomst.

### Aanmelden

Manon de Rooij, [m.d.rooij@oktamsterdam.nl](mailto:m.d.rooij@oktamsterdam.nl), 06-290 541 87  
Djahina Parisius, [d.parisius@oktamsterdam.nl](mailto:d.parisius@oktamsterdam.nl), 06-270 365 46

## Sociale Vaardigheidstraining

### Voor wie

MBO-studenten vanaf 16 jaar die moeite hebben met sociale situaties op school of stage. Ze voelen zich onzeker of angstig op sociaal gebied en vinden het moeilijk zich aan te passen aan verschillende situaties. Of ze hebben moeite gevoelens te herkennen bij zichzelf of anderen. Ze lopen zo vast dat het problemen oplevert. Deze training is ook zeer geschikt voor studenten met een stoornis binnen het autisme spectrum.

### Doel

In de Sociale Vaardigheidstraining wordt geoefend met sociale situaties die de student inbrengt en waarin hij of zij zich onzeker of angstig voelt. Situaties kunnen zijn: een praatje maken, omgaan met pesters en het voeren van (sollicitatie)gesprekken op school, stage of werk. De training biedt de deelnemers oplossingen om beter en makkelijker met deze verschillende situaties om te gaan. Dit versterkt het zelfvertrouwen waardoor de deelnemer meer durft en kan.

### Hoe

De groep van maximaal 6 personen gaat onder leiding van 2 trainers wekelijks 1 uur aan de slag. Het aantal bijeenkomsten staat niet vast: de deelnemers, de trainers en zo mogelijk de ouders bespreken iedere 3 maanden hoe het gaat. De samenstelling van de groep verandert daarom regelmatig. De training vindt plaats op een locatie van de Ouder- en Kindteams, een MBO-locatie, of elders.

### Aanmelden

Nicolette Martel, [n.martel@oktamsterdam.nl](mailto:n.martel@oktamsterdam.nl) of 06 2475 2299.

## Dubbel-Op. Hoe combineer je studeren met zorgen voor je kind?

### Voor wie

Geïnteresseerde mbo studenten met een kind(eren) – vaders en moeders! -, die behoefte hebben aan praktische informatie.

### Doel

In de Dubbel-op bijeenkomsten krijgen jonge studerende ouders informatie over thema's en vragen die zij zelf inbrengen en waar zij tegenaan lopen bij de combinatie van school en opvoeden. Hierbij komen zowel praktische zaken aan de orde (zoals ontwikkeling, opvoeding) als psycho-educatie. Na afloop kunnen zij met de antwoorden, tips en adviezen weer zelf verder of weten zij waar of van wie ze hulp of ondersteuning kunnen krijgen.

### Hoe

De bijeenkomsten vinden plaats gedurende het schooljaar op een MBO locatie in Amsterdam. De bijeenkomsten hebben een luchtig karakter, zijn op maat gemaakt en interactief. De voorlichting wordt gegeven door een jeugdpsycholoog van het MBO Jeugdteam en een ouder- en kindadviseur van de Ouder- en Kindteams Amsterdam.

### Aanmelden

Amber Landvreugd, [a.landvreugd@oktamsterdam.nl](mailto:a.landvreugd@oktamsterdam.nl) of 06 2933 8158.

## Voorlichting Dip en Depressie

### Voor wie

Alle studenten in de klas en/of een geselecteerd groepje studenten met sombere of (licht) depressieve klachten.

### Doel

Met deze voorlichting/les wordt het onderwerp depressie en somberheid bespreekbaar gemaakt. Studenten die meer willen over dit thema of bij wie meer mee aan de hand is, herkennen eventuele signalen en weten waar zij terecht kunnen voor hulp; hetzij bij leeftijdgenoten of bij professionele hulp bijvoorbeeld via school.

### Hoe

De voorlichting is een interactieve les van ongeveer een uur met kaartjes, prezi, korte tekstjes en een film waarbij uitwisseling, psycho-educatie en praten over én met elkaar centraal staan. De les wordt gegeven door een docent of mentor en een jeugdpsycholoog van het MBO Jeugdteam.

### Aanmelden

Amber Landvreugd, [a.landvreugd@oktamsterdam.nl](mailto:a.landvreugd@oktamsterdam.nl) of 06 2933 8158.

## ABC training [Agressie Regulatie]

### Voor wie

Studenten vanaf 16 jaar die snel negatief oordelen over intenties van anderen, die zich snel aangevallen voelen en boos worden, een kort lontje hebben en woede-uitbarstingen hebben. Zij vinden het moeilijk hun gevoelens te verwoorden en conflicten met anderen op te lossen.

### Doel

In de ABC training leren studenten hun boosheid herkennen en er handiger mee om te gaan door er op tijd bij te zijn en rustig te worden. De deelnemer leert en ervaart dat uitstel beter werkt en dat je pas als je rustig bent een probleem kunt oplossen.

### Hoe

De trainingsgroep van 3 à 8 deelnemers komt maximaal 1 uur bij elkaar onder leiding van 1 of 2 trainers. Lastige situaties worden besproken en geoefend, afgestemd op de aandachtspunten van elke deelnemer. Het aantal bijeenkomsten wordt samen met de deelnemer en de trainer bepaald. Soms wordt een gedeelte van de training individueel gegeven. Er wordt op maat gewerkt. Hierdoor wisselt de groep regelmatig. De training vindt plaats op een locatie van het Ouder- en Kindteam of op een MBO-locatie.

### Aanmelden

Sascha Ripken, [s.ripken@oktamsterdam.nl](mailto:s.ripken@oktamsterdam.nl) of 06 5576 5267

## Workshop Omgaan met agressie

### Voor wie

De workshop is primair bedoeld voor schoolteams: docenten maar ook begeleiders, zorgcoördinatoren en andere, direct betrokkenen in het onderwijs aan de studenten.

### Doel

Vergroten van kennis op het gebied van agressie en het (her) activeren van nadenken over agressie op school en het beleid hierover. Daarnaast wil de workshop meer inzicht geven hoe (vroegtijdige) hulp bij dit gedrag kan helpen er samen met de studenten uit te komen.

### Hoe

In de workshop van circa 2,5 tot 3 uur komt de theorie omtrent agressie en risicofactoren aan de orde, enkele praktijkvoorbeelden ingebracht door de school, de ABC training agressie regulatie die wij het MBO Jeugdteam de studenten biedt en inzichten over hoe om te gaan met boze mensen. De workshop is geen vaardigheidstraining agressie of conflicthantering.

### Aanmelden

Sascha Ripken, [s.ripken@oktamsterdam.nl](mailto:s.ripken@oktamsterdam.nl) of 06 5576 5267