

### 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\*
- ABC training – Agressieregulatie\*
- SOVA
- Groepstraining depressie

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

## 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

## Sociale Vaardigheidstraining

### Voor wie

De training is bedoeld voor jongeren vanaf 16 jaar die moeite hebben met sociale situaties op school en/of stage. Ze 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 anderen.

Deze training is ook geschikt voor jongeren met een stoornis binnen het autisme spectrum.

### Doel

Vergroten van kennis en bewustzijn en passende oplossingen ontwerpen om toe te passen in het dagelijks leven. In de Sociale Vaardigheidstraining bespreken we sociale situaties die jijzelf inbrengt, waarin jij je onzeker of angstig voelt en daarmee gaan we oefenen. Ook wordt er met thema's geoefend zoals een praatje maken, omgaan met pesters en het voeren van (sollicitatie)gesprekken op school, stage of werk.

### Hoe:

In de training ga je, onder leiding van 2 trainers, samen met andere jongeren (maximaal 6) aan de slag. De groep komt wekelijks een uur bij elkaar. Het aantal bijeenkomsten staat niet vast: jij, de trainers en zo mogelijk je ouders bespreken iedere 3 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 een MBO-locatie.

### Aanmelden

William Smit; [w.smit@oktamsterdam.nl](mailto:w.smit@oktamsterdam.nl); 06 641421877

# Groepstraining Depressie

## Voor wie

De training is bedoeld voor jongeren vanaf 16 jaar die moeite last hebben van depressieve gevoelens en daardoor moeite ondervinden om hun dagelijks leven vorm te geven.

## Doel

Vergroten van kennis en bewustzijn en passende oplossingen ontwerpen om toe te passen in het dagelijks leven.

## Hoe

In de training ga je, onder leiding van 2 jeugdpsychologen, samen met andere jongeren (maximaal 6) aan de slag. De groep komt wekelijks een uur bij elkaar. Het aantal bijeenkomsten staat niet vast: jij, de trainers en zo mogelijk je ouders bespreken iedere 3 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 een MBO-locatie.

## Aanmelden

Daniel van der Sluis, [d.vandersluis@oktamsterdam.nl](mailto:d.vandersluis@oktamsterdam.nl); 06 - 51623493

Saskia van der Horst [s.vanderhorst@oktamsterdam.nl](mailto:s.vanderhorst@oktamsterdam.nl); 06 - 28420556