

NIEUWSBRIEF - WEERBAARHEID

HOE?ZO! advies & training Even voorstellen

HOE?ZO! is uw trainingsbureau voor (jeugd)coaching en training op het gebied van weerbaarheid, gevaarsbeheersing, faalangst en agressie. We bieden deskundige ondersteuning voor volwassenen en kinderen bij het ontwikkelen van zelfkennis en zelfvertrouwen.

Sleutelwaarden

Aan het leven kleur durven geven en gekleurd in actie komen zijn de uitgangspunten van HOE?ZO! De aanpak onderscheidt zich door de doelgerichtheid en professionaliteit. Het verzorgen van maatwerk in weerbaarheidstrainingen, omgaan met agressie en faalangststrainingen zijn de sleutelwaarden.



Nooit standaard

Naast het geven van een weerbaarheidstraining aan een groep kan ook een docent worden gecoacht. Hoe staat een docent voor de klas? Hoe reageert de klas op de docent? Dit zijn vragen die besproken worden met de docent. Tussentijds vind een evaluatie plaats voor zowel de klas als de docent. Op basis van deze evaluaties worden

aanpassingen gedaan, tips en ervaringen gedeeld.

Tijdens "opfris lessen" van weerbaarheid aan een groep 8 bleken de kinderen en de school nog te worstelen met de uitleg rond bepaalde thema's. Op verzoek is een thema les 'Loveboys' met de klas verzorgd.

Zorgen voor vernieuwing

In deze nieuwsbrief van HOE?ZO! leest u over weerbaarheid, faalangst, coaching en gevaarsbeheersing. Een periodieke uitgave waarin diverse actuele onderwerpen aan bod komen. Ontvangt u de nieuwsbrief nog niet? Stuur uw adresgegevens naar info@hoe-zo.eu en ontvang voortaan het nieuws over weerbaarheid per post.

Niet alleen deze nieuwsbrief is nieuw. Ook onze website is geheel vernieuwd. Op de site www.hoe-zo.eu treft u bijvoorbeeld een actuele kalender en een overzicht van alle activiteiten die wij in huis hebben.

HOE?ZO! steunt kinderkampen

Naast de reguliere werkzaamheden in het bedrijf ondersteunt HOE?ZO! ook Stichting Opwaartse Kracht en levert voor dit kamp de organisatorische ondersteuning, trainers en begeleiders.

Kijk op www.opwaartsekracht.nl

Uitvliegen

Kleintjes worden groot en al snel wordt het huis te klein. Tijd om uit te vliegen! Per 1 augustus 2010 hebben HOE?ZO! en Stichting Opwaartse Kracht een eigen stek:

Koninginneweg 1
3331 CD Zwijndrecht

U bent van harte welkom!

Op 16 september 2010
tussen 15:00 - 20:00 uur

www.hoe-zo.eu



Ook in dit nummer - De trainers en hun specialisme, kinderkamp, workshop, kalender

De trainers en hun specialisme

Carin van Dorsser
*Coach, Weerbaarheid,
Gevaarsbeheersing, Faalangst*



Drie jaar geleden ben ik zelf weerbaarheidstraining gaan geven. Door de vele contacten met opdrachtgevers en hun vraag ben ik mij steeds weer verder gaan ontwikkelen om zo steeds beter op de vraag te kunnen inspelen. Dit houdt mij scherp en betrokken bij alle nieuwe ontwikkelingen in het vakgebied. Tevens vind ik het leuk om mezelf te blijven ontwikkelen en nieuwe technieken en methoden onder de knie te krijgen. Door het volgen van de verschillende opleidingen en trainingen heb ik inmiddels al heel wat ervaringen opgedaan die mij inspireren en dwingen kritisch te blijven kijken naar mijn eigen werkwijze. Door de verschillende trainingsmethodieken kan ik omgaan met de diverse, veelal complexe, vraagstukken die mensen op hun levenspad tegenkomen.

'Weerbaarheid heeft mijn leven gekleurd en dat gevoel, die kennis wil ik aan mensen (volwassenen en kinderen) doorgeven.'

Jeantine Harms
*Gevaarsbeheersing,
Weerbaarheid*



Enkele jaren geleden kwam ik in contact met Carin en al snel ontstond er een vriendschap. Ik zag haar inspirerende werk en sprak er veel met haar over. Hierop besloot ik een opleiding docent weerbaarheid te gaan volgen. En sindsdien heb ik al bij meerdere scholen en maatschappelijk betrokken instellingen lesgegeven. Nu kan ik mijn plezier in de omgang met mensen combineren met mijn voorliefde voor sport en hiermee iets doen waar ik echt in geloof.

'Iedereen heeft het recht om stevig in de schoenen te staan en lekker in z'n vel te zitten. De weerbaarheidstrainingen geven hiervoor een zeer goede leidraad!'

Femke Prenen
*Faalangst, Weerbaarheid,
Gevaarsbeheersing*



Na mijn studie Technische Bedrijfskunde ben ik in diverse organisaties aan de slag geweest, maar het echt iets voor mensen kunnen betekenen miste ik in mijn werk. Samen hebben we besloten een organisatie op te zetten waarin wij echt iets voor mensen kunnen betekenen. Hoewel ik in eerste instantie een beetje sceptisch tegenover het onderwerp weerbaarheid stond heeft het bijwonen van verschillende trainingen en het met eigen ogen zien wat weerbaarheid voor mensen in de praktijk kan betekenen mijn beeld veranderd. Ik ben zelfs zo enthousiast geworden dat ik mij inmiddels de faalangst reductie heb eigen gemaakt en ben mij volledig aan het omscholen om straks ook les te kunnen geven.

'Een eye-opener voor iedereen.'

Nieuws uit het werkveld

Samenwerking tegen seksueel geweld

Eén op de drie vrouwen en één op de vijf mannen heeft wel eens te maken gehad met seksueel geweld. Slechts de helft van de slachtoffers van seksueel geweld krijgt de nodige hulp.

De ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en Justitie werken samen met de politie om seksueel geweld aan te pakken en de hulpverlening te verbeteren.

Bron: Rijksoverheid.nl



Impuls voor hulpverlening

Personeel van GGD'en of maatschappelijk werk krijgen trainingen om seksueel geweld snel te herkennen. Daarnaast wordt de meldcode huiselijk

geweld en kindermishandeling verplicht. Dit is een stappenplan waaraan iedereen zich moet houden als hij huiselijk geweld vermoedt. De hulpverlening krijgt een financiële impuls tot € 32 miljoen in 2012.

Bron: Rijksoverheid.nl

www.Rijksoverheid.nl/onderwerpen/huiselijk-geweld/hulp-en-opvang

Weerbaarheidskamp 'Ik kan heel de wereld aan!' Stichting Opwaartse Kracht



5 Juli was het zover, het tweede kamp van Stichting Opwaartse Kracht ging van start.

Met 15 deelnemers zat het helemaal vol!

Na het ontvangst werd de middag gebruikt om

de kinderen even aan elkaar en aan de leiding te laten wennen. Een kamp weg van huis met allemaal vreemde kinderen is natuurlijk een spannende situatie. **Met veel spellen en individuele gesprekken was het ijs snel gebroken.** Na het avondeten was het tijd voor actie en hebben we samen een taekwondo training gedaan, een echte kampioen is komen lesgeven.

De volgende dag stond in het teken van de Biesbosch! Uiteraard hebben we een bezoek gebracht aan het educatief centrum van Nationaal Park de Biesbosch en een mooie boottocht gemaakt. Maar eerst zijn we de dag gestart met de onderwerpen gevoelens en lichaamstaal. Tijdens de WK wedstrijd Uruguay - Nederland hebben we álles terug kunnen zien!

De spanning was van alle gezichten af te lezen en we hebben na de wedstrijd even ons eigen feestje gevierd.

De derde dag hebben we heerlijk buiten doorgebracht. Na het ontbijt gingen we het bos in waar we onderweg verschillende spellen tegen zijn gekomen en hebben gespeeld. **Spelenderwijs zijn onderwerpen als groepsdruk, pesten, en grenzen voorbij gekomen.** Later die middag zijn we op bezoek geweest bij de sterrenwacht Mercurius. De laatste dag is de dag van: SUCCES.

Ten slotte zijn alle geleerde technieken en thema's in een grensverleggende activiteit samen gekomen. Deze activiteit staat symbool voor het over een drempel gaan. **Alle deelnemers hebben deze activiteit met succes doorstaan en hebben een diploma ontvangen.**

**Volgende kamp 19 oktober 2010,
er zijn nog plaatsen beschikbaar!
www.opwaartsekracht.nl**

Workshop Weerbaarheid en Agressie (kosteloos)

HOE?ZO! advies & training wil u graag kennis laten maken met onze faalangst-, agressie- en weerbaarheidstrainingen. Op **dinsdagavond 5 oktober** bent u van harte welkom van **19:00 tot 21:00 uur te Zwijndrecht** voor onze gratis workshop.

Al enige jaren werken wij onder andere samen met GGD Rotterdam, De Stroom Opmaat Groep (zorg en welzijns-organisatie) en deelgemeente Delfshaven. Namens deze organisaties verzorgen wij agressie en weerbaarheidstrainingen voor jong en oud. De resultaten zijn bijzonder goed en wij verwachten dat meer mensen baat hebben bij dergelijke trainingen.

Middels de twee uur durende workshop demonstreren wij u onze trainingen en ervaart u de basisbeginselen van weerbaarheid. Na ontvangst en kennismaking wordt er uitgebreid stilgestaan bij de verschillende onderwerpen.

Thema's als weerbaarheid, gevoelens, grenzen, agressie, groepsdruk, (digitaal)pesten, confrontatie en faalangst passeren de revue. De nadruk ligt op het aanleren van mentale en fysieke vaardigheden. Natuurlijk is er ook ruimschoots gelegenheid tot vragen en discussie.

Wij hopen uw interesse te hebben gewekt en willen u graag verwelkomen op onze workshop. Gezien het beperkte aantal plaatsen is inschrijving van belang. Mocht u nog vragen hebben kunt u natuurlijk contact met ons opnemen 078-7600026. Schrijf u in door een e-mail te sturen aan info@hoe-zo.eu.



Volgende nieuwsbrief...

Sociale netwerksites - Een steeds groter wordend fenomeen: digitale netwerken. Meer hierover in het volgende nummer.

Trainingen

(Jeugd)Coaching

In een coachingstraject wordt u intensief begeleid door een gediplomeerde en ervaren coach. Onze coach luistert, vraagt en ondersteunt u bij uw vraagstukken of bij de vragen van uw kind. Er zijn verschillende vormen van coaching, deze wordt ingezet afhankelijk van uw situatie.

Weerbaarheidstraining

Weerbare mensen staan sterk in hun schoenen, luisteren naar zichzelf en zitten lekker in hun vel. Ze geven grenzen aan, weten te reageren in een lastige situatie en komen op voor zichzelf. Weerbaar zijn en verweren, kunt u leren!

Faalangsttraining

Faalangst is de angst om te falen, tekort te schieten of om aan bepaalde verwachtingen van jezelf of anderen niet te voldoen. Er is sprake van faalangst wanneer deze angst is gekoppeld aan een bepaalde taak of opdracht. Een presentatie, examen of lichamelijke prestatie gaat deze persoon graag uit de weg. Deze angst werkt belemmerend. U kunt hiermee leren omgaan!

Gevaarsbeheersing

Kleine irritaties kunnen escaleren en dat komt de sfeer op uw werkvloer of in uw (horeca)gelegenheid niet ten goede. Uw medewerkers staan vaak onverwacht voor een uitdaging. De training "omgaan met agressie" is een professionele voorbereiding op de praktijk. In deze training wordt uw personeel op intensieve en interactieve manier de speerpunten van veiligheid en klantbehandeling meegegeven.

Voor meer informatie over de diverse trainingen die HOE?ZO! aanbiedt kunt u terecht op onze vernieuwde website www.hoe-zo.eu

Colofon

ontwerp: Harmen van Dorsser
tekst: Femke Prenen
Carin van Dorsser-Tiller

Volgende uitgave: december 2010

Kalender



8 sept 2010 Weerbaarheid

Open training
Brugklassers
(Zwijndrecht)
4 x 1,5 uur
€150,00

14 sept 2010 Weerbaarheid

BSO Hoogvliet i.s.m.
GGD Rotterdam
(Hoogvliet)

22 sept 2010 Weerbaarheid

Open training 7-12 jaar i.s.m.
SCw Leiderdorp (Leiderdorp) 7x1 uur € 95,00

2 okt 2010 Gevaarsbeheersing

Masterclass van Stichting Register Docent
Gevaarsbeheersing (Eindhoven)

5 okt 2010 Weerbaarheid/Faalangst

Gratis Workshop
(Zwijndrecht)

6 okt 2010 Weerbaarheid

Opentraining voor volwassenen i.s.m. Opmaat
(Rotterdam) 5 x 1 uur €45,00

14 okt 2010 Weerbaarheid Kamp

Ouder/informatieavond
Stichting Opwaartse Kracht (Zwijndrecht)

19 okt 2010 Weerbaarheid Kamp

Kamp "Ik kan heel de wereld aan!"
Stichting Opwaartse Kracht (Dordrecht)

25 okt 2010 Weerbaarheid

BSO Hoogvliet i.s.m. GGD Rotterdam
(Hoogvliet)

26 okt 2010 Faalangstreductie

Open training voor kinderen 8-12 jaar
(Zwijndrecht) 6 x 1 uur €125,00

26 okt 2010 Weerbaarheid

Open training voor kinderen 7-10/11-13 jaar
(Zwijndrecht) 6 x 1,5 uur €97,50

