

Brugweek voor jongeren

Inleiding

Ga je naar een nieuwe school en vind je dat best spannend? Wil je je samen met een aantal leeftijdsgenoten daar op voorbereiden? Neem dan contact met ons op. Hieronder lees je hoe we je kunnen helpen.



Je staat er niet alleen voor!

De wereld waarin je je weg moet vinden is best ingewikkeld. Thuis, op school en in je vrije tijd wordt er voortdurend een appel op je gedaan. Het is zeker fijn om ergens bij te horen maar het levert ook wel spannende momenten op. Momenten waar je er moet zijn, waar mensen wat van je willen. In een groepje van leeftijdsgenoten proberen we je te ondersteunen om te geloven in jezelf dat je er staat en dat je jezelf kunt blijven.

Wat bieden we je aan?

Er worden 5 bijeenkomsten gehouden van twee uur. Elke bijeenkomst heeft een thema. Door met elkaar te praten, te experimenteren en de tips die je van anderen krijgt word je ervaringsdeskundig en is het minder spannend om na de vakantie de stap te zetten naar de nieuwe school.

Bijeenkomst 1

Doel van de eerste bijeenkomst is het kennismaken en ontdekken van zaken die je wel bent, maar waar je je nooit bewust van bent geweest.

Kennismaken;

- a. Spelvorm kennismakingsspel over namen en wie je bent.
 - ✓ Mentaal: Er is een kennismakingsspel aanwezig.
 - ✓ Fysiek: Tevens kan er een fysiek spel onderdeel ingezet worden omtrent jezelf in een spelvorm presenteren.

Kijken, horen en voelen;

- b. Mentaal: Spiegel kijken en elkaar laten vertellen wat zij zien bij de ander.
- c. Fysiek: Hoe ervaar je de wereld om je heen met je zintuigen. Aanraak spel doen.

Afstand en nabijheid;

- d. Fysiek: Werken met de verschillende zones op fysiek en psychologisch niveau. Grenzen herkennen, erkennen en aangeven. De begrippen 'stop' en 'ruimte' aangeven.

Bijeenkomst 2

Doel van deze bijeenkomst is je je vrij leren bewegen en je neer durven te zetten. Grenzen aan te geven waardoor je zelfvertrouwen krijgt en geeft.

Balans en bewegen;

- e. Mentaal: Communicatie kwartet.
- f. Fysieke spelvorm met de schalen en de bal.

Betrouwbaar zijn en vertrouwen hebben;

- g. Fysiek: Leren stoeien.
- h. Mentaal: Met de blinddoek werken.



Buitenplaats de Poel

Buitenplaats de Poel

De Poel 1 Wenum Wiesel (Buitengebied Vaassen) 7345 EA Wenum Wiesel

Bel met ons voor een kennismaking

Bijeenkomst 3

Doel van deze bijeenkomst is om je eigen gevoelens te herkennen en bespreekbaar te maken. Het ontdekken hoe je emoties kunt uiten. Gevoelens herkennen en uiten;

- i. Mentaal: Emotie kwartet.
- j. Fysiek: Spelvorm kan een boksvorm of stoeivorm zijn of rots en water oefeningen. Balans en ademhaling oefenen.

Bekeken en gehoord worden;

- k. Mentaal: Onder woorden brengen wat je bij jezelf ervaart en wat je aan de ander beleeft.



Henry Berends: 06 29349188

Mail: info@buitenplaatsdepoel.nl

Bijeenkomst 4

Doel van deze bijeenkomst is jezelf kunnen neerzetten en kunnen begrenzen. Weten wat je wel wil en wat je niet gaat doen.

Wie is er de baas?

- l. Fysiek: Boksvorm of stoeivorm, rots en water oefeningen.
- m. Mentaal: Dialoog kaartjes.

Bekijk het maar!

- n. Mentaal: Opschrijven waar je voor staat.
- o. Fysiek: Leren uitstralen waar je voor staat. Basis van zelfverdediging. Rots en water. Tel meditatie aanleren, balans en ademhaling oefenen.

Bijeenkomst 5

Doel van deze bijeenkomst is om te ervaren wat je geleerd hebt en wat je al kan uitvoeren. Het duidelijk krijgen wat je nog verder wil leren. Oefenen met wat je geleerd hebt in de afgelopen 5 bijeenkomsten. Er komt een acteur, ervaringsdeskundige in rollenspel. Daarna geleide meditatie laten ervaren.

Afsluiting evaluatie en terugkom moment plannen.



Buitenplaats de Poel

Buitenplaats de Poel

De Poel 1 Wenum Wiesel (Buitengebied Vaassen) 7345 EA Wenum Wiesel