

Girls Talk

Meiden worden vaak geconfronteerd met situaties waar zij geen vat op hebben. Instagram, snapchat, puberteit, grensoverschrijdend gedrag en bijvoorbeeld een laag zelfbeeld. Hoe worden meiden hierin begeleid? Bij wie kunnen deze meiden terecht als zij vragen hebben over keuzes die zij willen maken? Hoe maak je deze meiden weerbaar?

Waarom deze training?

In deze training leren meiden stevig in hun schoenen te staan. Met voldoende kennis over hun eigen gedachten, hun gedrag in sociale/persoonlijke situaties, meer zelfvertrouwen, hogere eigenwaarde en betere communicatieve vaardigheden, kunnen de meiden valide keuzes maken. Ze worden zich bewust van hun eigen krachten en leren deze te gebruiken in verschillende situaties.

Doel

Het doel van de trainingen is om meiden vaardigheden aan te leren die zij in praktijksituaties kunnen inzetten. Zij leren zich bewust te worden van hun eigen denken en handelen. Daarnaast krijgen zij ook inzicht in praktische vaardigheden.

Programma

Girls talk is een training voor meiden in de leeftijd van 12 tot 23 jaar. De trainingen bestaan uit tien bijeenkomsten van 90 minuten. De meiden krijgen uitleg over de onderstaande onderwerpen, doen oefeningen en kijken educatieve filmpjes met elkaar waarbij zij met elkaar in gesprek gaan. Op deze manier vergroten zij hun kennis. Zij leren hoe ze hun mening moeten geven, hoe zij met elkaar moeten communiceren en op elkaar moeten reageren.

Vaste onderdelen van de bijeenkomsten:

1. Inloopmoment
2. Energizers
3. Uitleg
4. Oefeningen
5. Afsluiting

Onderwerpen:

1. De maatschappij
2. Talenten
3. Sociale omgeving
4. Zelfbeeld/eigenwaarde en zelfvertrouwen
5. Lichamelijkheid
6. Jongens
7. Erbij horen
8. Experimenteren
9. Communicatie
10. Internet en sociale media

Extra informatie

Datum:	Op aanvraag
Frequentie:	Tien bijeenkomsten
Doelgroep:	Voor meiden in de leeftijd van 12 tot 23 jaar
Soort training:	Groep
Aantal deelnemers:	Maximaal 12
Niveau:	VMBO, HAVO en MBO
Studiemateriaal:	N.v.t.
Vrouwelijke trainer(s):	Inbegrepen
Locatie:	Op de locatie van de organisatie
Benodigheden:	Lesruimte, beamer, tafels en stoelen