

TRAINING WEERBAARHEID



HUMAN COMPASS FOUNDATION

INLEIDING

Werkelijk zijn wie je bent en ruimte maken voor dat wat jij beleeft, dat is lang niet voor iedereen gemakkelijk. Als je het moeilijk lukt om contact te maken met wie je bent en je eigen grenzen, behoeften en verwachtingen te voelen kan het zijn dat er geregeld over grenzen heen wordt gegaan. Er wordt geen recht gedaan aan wie jij bent, wat voor jou nodig is en helpt. Je kunt problemen ervaren zoals angst, onzekerheid, moeizaam contact met anderen, het gevoel niet jezelf te kunnen zijn of ervaring met grensoverschrijdende situaties. Wil je hier op een actieve manier mee aan de slag én jezelf (nog) beter leren kennen? Dan is de training Weerbaarheid misschien wel iets voor jou!

INFORMATIE OVER DE TRAINING

1.1 Visie op identiteit & weerbaarheid

De cursus richt zich onder andere op het versterken van weerbaarheid. Maar wat is weerbaarheid eigenlijk?

Weerbaarheid is het kunnen herkennen en inschatten van bedreigende situaties, het herkennen en verwoorden van gevoelens, het hebben van fysiek en mentaal zelfvertrouwen en het opkomen voor zichzelf en anderen. - Martietje Kessels (van der Vergt, 2001).

In de cursus wordt **zelfvertrouwen** gezien als de **basis** van weerbaarheid. Om weerbaarheid en zelfvertrouwen te ontwikkelen moet je **contact kunnen maken met jezelf**, met wie jij van binnen bent en wat jij beleeft en nodig hebt. **Jouw unieke manier van beleven** is onderdeel van je **wie jij bent**.

Aandacht voor weerbaarheid gaat in de training om aandacht voor het kunnen zijn wie je bent, ruimte in (durven) nemen, zorg dragen voor jezelf en eigen grenzen, het kunnen omgaan met weerstand en tegenslag en de ervaring dat je onderdeel bent van de wereld (dat je er mag zijn). De gedachte achter het programma is dat geen mens volledig afhankelijk of onafhankelijk is van de mensen en de wereld om zich heen maar dat het gaat om het ervaren van een juiste balans hiertussen.

1.2 Doel van het programma

Door de training te volgen **versterk je jouw geestelijke én fysieke gezondheid**. De training heeft als doel **jezelf (nog) beter te leren kennen, te groeien in zelfvertrouwen en daarmee je weerbaarheid te versterken**. Aan het eind van het programma ben je meer zelfbewust en heb je ervaren dat je grenzen kan aanvoelen en aangeven op een manier die zowel recht doet aan jezelf als de ander. De training draagt eraan bij dat je meer de ruimte durft te vragen en in te nemen voor jezelf. Dat wat voor jou belangrijk is en goed voelt. Daarbij maak je in de training kennis met kickboksen en wat deze sport voor jou kan betekenen in het versterken van jouw persoonlijke kracht en weerbaarheid.

De training is bedoeld voor **jongvolwassenen van 17 tot 25 jaar**. Je kan zowel thuis/bij vrienden als op je opleiding/werk te maken hebben met een (of meerdere) van de volgende ervaringen:

Angst om iets verkeerd te doen

Niet goed weten wat voor jou belangrijk is

Je buitengesloten voelen ‘

Moeite hebben om woorden te vinden voor wat je beleeft

Je sterker/beter voordoen dan je jezelf voelt

Je verschuilen, terugtrekken

Het anderen altijd naar de zin willen maken, ten koste van jezelf

Moeite met zorgzaamheid ontvangen

Snel over vervelende situaties heen stappen zonder er iets van te zeggen

Ervaring met grensoverschrijdende situaties als pestgedrag, agressie, seksueel grensoverschrijdend gedrag of discriminatie

Achteraf spijt hebben van dingen die je hebt gedaan

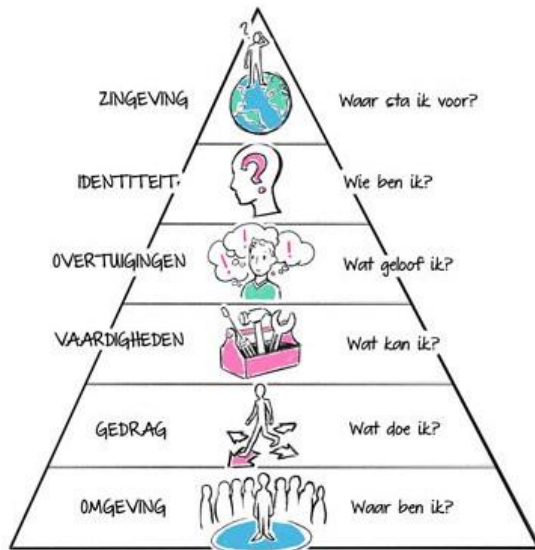
Het gevoel niet echt jezelf te kunnen zijn

Belangrijk: De training is **geen therapie** en biedt onvoldoende ondersteuning bij (hevige) psychische klachten. Het programma richt zich op persoonlijke ontwikkeling. Het kan zijn dat het programma ervoor zorgt dat er dingen bij je worden losgemaakt of blootgelegd die vragen om verdere begeleiding van een professional. Mocht dit het geval zijn dan zal dit in een persoonlijk gesprek met je worden besproken en word je begeleid naar een juiste plek voor verdere hulp.

1.3 Opzet van de training

De training is opgezet volgens het coachingsmodel van Bateson & Dilts. Om in ontwikkeling te komen met jezelf zal aandacht moeten zijn voor de verschillende niveaus van denken, leren en veranderen; zingeving, identiteit, overtuigingen, vaardigheden, gedrag en omgeving.

— Niveaus van denken, leren en veranderen (Bateson) —



De training richt zich (1) op het **vergroten van je zelfbewustzijn** (wie ben ik; waar sta ik voor; wat denk, voel en doe ik en waarom; en hoe ervaar ik grenzen), (2) het **ervaren van je eigen kracht** (ik ben niet weerloos, ik heb kracht in mij) en (3) het oefenen met het **ruimte innemen in contact met de omgeving** (nieuw gedrag oefenen; aandacht voor de rol van de omgeving). Deze drie onderdelen komen in de training aan bod door **ervaringsgericht leren** of 'learning by doing'. De training is gericht op doen en ervaren en binnen de bijeenkomsten staan persoonlijke ervaringen centraal. Je krijgt bijeenkomsten aangeboden waarbij je met je **'hoofd, hart en handen'** leert. Dat betekent dat je door middel van **creatieve en actieve werkvormen** uitgedaagd wordt in zowel je denken (cognitief) als in je voelen en je willen/doen. Daarnaast krijg je gedurende de cursus opdrachten mee om thuis mee aan de slag te gaan. De training duurt drie maanden en bestaat uit twaalf bijeenkomsten van 2 uur en een intake en afsluitend gesprek. Er is een maximum van 10 deelnemers.

1.4 Intake & Voorwaarden

Voordat de training start heb je eerst een online (kennismakings)gesprek/intake met jouw begeleider binnen het programma. Samen bespreek je waarom je de training wil volgen en wat je hoopt te bereiken met de training. De begeleider gaat samen met jou bekijken of het programma goed bij je aansluit. Na het gesprek volgt een advies tot het wel of niet volgen van de training. Als je besluit de training te volgen wordt er aanwezigheid, actieve inzet en volledige betrokkenheid van je verwacht. Het geven van commitment hieraan is een vereiste voor het volgen van de training.

1.5 Na het programma

De training wordt afgerond met een evaluerend eindgesprek met je begeleider. In dit gesprek wordt expliciet gemaakt hoe je verder kan met de inzichten die je hebt opgedaan. Als blijkt dat je nog verdere begeleiding nodig hebt zal samen met jou worden bekeken waar je in de toekomst terecht kan.

1.6 Kosten en locatie

De kosten van deelname zijn 55 euro voor 10 bijeenkomsten. De bijeenkomsten vinden plaats bij kickboksschool Rocky Fit Zutphen aan de Rijksstraatweg 61 in Warnsveld op vrijdagen van 15.30 tot 17.00.

1.7 Human Compass Foundation & Rocky Fit

De cursus wordt georganiseerd binnen een samenwerking tussen de Human Compass Foundation en Rocky Fit. De Human Compass Foundation ondersteunt jongvolwassenen bij hun persoonlijke groei en ontwikkeling. Zie voor meer informatie: www.humancompassfoundation.com. Rocky Fit is een maatschappelijk betrokken kickboksschool die zich inzet voor het verbeteren van fysieke en mentale gezondheid en ruime ervaring heeft met het geven van kickbokstrainingen en trainingen op het gebied van agressieregulatie en weerbaarheid.

1.8 Begeleider/trainers

De cursus wordt gegeven door ervaren en opgeleide docenten/trainers. Gedurende de cursus heb je een vaste begeleider, Ankana Spekkink. Zij heeft ervaring met het begeleiden van jongvolwassenen bij persoonlijke ontwikkeling en is verbonden is aan de Human Compass Foundation.

Ankana Spekkink is docent, trainer, counsellor en ethicus. Op verschillende manieren zet ze zich in om mensen aan het denken te zetten over zichzelf en de wereld om hen heen. Ze heeft meerdere jaren ervaring met het begeleiden van jongvolwassenen bij hun professionele en persoonlijke ontwikkeling. Wil je haar wat vragen? Mail dan gerust naar: a.spekkink@gmail.com

OPZET VAN DE TRAINING WEERBAARHEID

Bijeenkomst 1	10 mei	Startbijeenkomst Kennismaken, programma bespreken, introductie weerbaarheid, ontwikkelplan maken	Trainer Human Compass Foundation
Bijeenkomst 2	17 mei	Wie ben ik? Wie ben ik van buiten en van binnen, (h)erkennen van gedachten & gevoelens Werkvorm: Teken-opdracht	Trainer Human Compass Foundation
Bijeenkomst 3	24 mei	Mijn grens Ervaren van grenzen, voel ik ze? Hoe? Wat doe ik dan? Werkvorm: Actieve oefeningen	Trainer Human Compass Foundation
Bijeenkomst 4	31 mei	Mijn kracht Kracht ervaren, stevig staan, lichaamshouding, stemgebruik Werkvorm: Kickboksen (kennismaken)	Trainer Rocky Fit
Bijeenkomst 5	14 juni	Zorgen voor jezelf Wat is zorgen voor jezelf, wanneer voel je je veilig, wat is de rol van de omgeving Werkvorm: Foto-opdracht	Trainer Human Compass Foundation
Bijeenkomst 6	21 juni	Kracht & Weerbaarheid Gedragsrepertoire uitbreiden Werkvorm: Kickboksen & Uitspelen situaties	Trainer Human Compass Foundation & Trainer Rocky Fit
Bijeenkomst 7	28 juni	Woorden vinden Verwoorden van dat wat je nooit kon zeggen Werkvorm: Schrijven, brief aan een ander	Trainer Human Compass Foundation
Bijeenkomst 8	5 juli	Gens verleggen(d) Uitdagingen aangaan, door weerstand heen, grenzen verleggen. Werkvorm: Kickboksen	Trainer Rocky Fit
Bijeenkomst 9	12 juli	Hulp vragen Hoe is het om hulp te vragen. Hoe doe je dat? Wat helpt? Werkvorm: Oefenen	Trainer Human Compass Foundation
Bijeenkomst 10	19 juli	Afsluitende bijeenkomst Ontwikkelplan bijstellen, Delen eindproduct	Trainer Human Compass Foundation