

JEZELF DE BAAS AGRESSIEREGULATIE

CONTROLE OVER JEZELF DOOR TE DOEN!

Jezelf De Baas is een psychofysische training van Urban Skillsz. Wij richten ons met dit programma op jongeren van 10 tot 25 jaar die hun boosheid (nog) niet goed beheersen. Zij hebben veelal een negatief zelfbeeld en uiten dat in problematisch gedrag. Uit onze ervaring blijkt dat sport aantrekkelijk en uitnodigend werkt voor deze jongeren, daarom nemen wij het sporten als uitgangspunt. Daarnaast ligt tijdens de training de focus op succeservaringen. Zo leren de jongeren op een andere manier kijken naar zichzelf én hun omgeving.

VOOR WIE?

Jezelf de Baas is een uitstekende interventie voor jongeren van 10 tot 25 jaar die: een negatief zelfbeeld hebben, geen rekening houden met zichzelf, geen rekening houden met anderen, problemen hebben met autoriteit, snel beledigd zijn, anderen uitlokken, anderen misleiden, goedgegelovig zijn, alcohol en drugs gebruiken, stelen, liegen of baldadig zijn.

WERKWIJZE

Jezelf De Baas is gebaseerd op de Agression Replacement Training (ART) van de stichting Werken Met Goldstein. Het uiteindelijke hoofddoel van Jezelf de Baas is blijvende gedragsverandering. Daarom werken we voortdurend aan de vaardigheden van de deelnemers, zodat ze beter leren omgaan met boosheid. De aan het begin opgestelde, persoonlijke leerdoelen, bespreken we steeds tijdens de lessen. Na afloop van elke bijeenkomsten evalueren we met elkaar. Belangrijke onderdelen zijn daarin dat ze zelf reflectie geven op hun handelen en dat wij ze er inzicht in geven.

OPBOUW PROGRAMMA

Het programma van Jezelf de Baas is opgebouwd in verschillende fases:

Fase 1:

Relatie opbouwen met de deelnemers

Tijdens Fase 1 doen we veel relatiegerichte oefeningen met een laag taakgericht karakter. Ons doel is het opbouwen van een goede werkrelatie. Daarvoor is het nodig dat we vertrouwen krijgen van de deelnemers en dat zij enthousiast worden. Fase 1 bevat voornamelijk judo-oefeningen.

Fase 2:

Aanleren van sociale vaardigheden

In Fase 2 stellen de deelnemers in overleg met de trainer een top 10 samen. Daarin staan de sociale vaardigheden beschreven die zij willen leren. Zo bepalen de jongeren zelf welke vaardigheden het meest worden geoefend. Fase 2 bevat voornamelijk judo-, en karate-oefeningen.

Fase 3:

Aanleren van impulscontrole

Tijdens Fase 3 leren de deelnemers om zichzelf te beheersen. Binnen oosterse verdedigingssporten is zelfbeheersing een belangrijk onderdeel. Daarom passen wij in deze fase voornamelijk deze sporten toe.

Fase 4:

Aanpassen van het moreel redeneren

Voor veel deelnemers is lastig om hun moreel redeneren aan te passen. In Fase 4 discussiëren we met ze over morele vraagstukken die passend zijn bij hun belevingswereld. Tijdens de oefeningen belicht de trainer andere standpunten over deze vraagstukken.

MEER INFORMATIE?

Bel naar 085 - 303 07 80 of mail
naar info@urbanskillsz.com.

Ook kun je het aanmeldformulier van onze
website gebruiken. Wij nemen binnen twee
werkdagen contact met je op

STICHTING

URBAN SKILLSZ

Stichting Urban Skillsz is een organisatie gericht op coaching, jeugdwerk en hulpverlening. Wij werken met talentvolle jongeren van 10 t/m 27 jaar in een kwetsbare omgeving en/of situatie. Dit doen wij vanuit de overtuiging dat iedereen (ongeacht afkomst, leeftijd, geslacht of geaardheid) talenten en ambities heeft. Door gebruik te maken van bewezen interventies en diverse muzisch agogische middelen proberen wij jongeren te inspireren en uit te dagen het beste uit zichzelf te halen. Hierbij sluiten we zo zoveel mogelijk aan bij de belevingswereld van jongeren, maar leren we hen ook om te schakelen tussen de burgercultuur en de straatcultuur. Uitgangspunt is om te kijken naar wat de jongere wél kan.