

Aanmelden kan nu

Gratis trainingen voor scholen en buurthuizen.



Ondersteun jongeren en ouders.

Wil jij leerlingen/jongeren nog meer ondersteunen in hun groei en ontwikkeling? Jeugdformaat biedt in samenwerking met rondomJou gratis trainingen aan, speciaal voor scholen en wijkcentra. Onze trainingen richten zich op jongeren. Daarnaast zijn er themabijeenkomsten speciaal voor ouders. Beide zijn kosteloos en worden bij jou op locatie verzorgd. Grijp deze kans en draag bij aan een kansrijke toekomst voor onze jeugd!



Komt jouw school of wijkcentrum in aanmerking?

Onze trainingen zijn beschikbaar voor scholen en wijkcentra binnen het rondomJou-gebied. rondomJou werkt in vier Haagse wijken: Centrum, Laak, Haagse Hout en Leidschenveen-Ypenburg.

Trainingen voor jongeren

Maak gebruik van een van deze trainingen voor jouw school of buurthuis:



1. Houd je hoofd cool

Leer jongeren om hun emoties te beheersen en kalm te blijven in uitdagende situaties.

Handige tools en oefeningen helpen hen omgaan met oplopende spanningen.



2. Schoolstress de baas

Voor jongeren die worstelen met stress en faalangst bij toetsen en presentaties. Deze training helpt hen om faalangst te verminderen en hun schoolprestaties te verbeteren.



3. Examenstress de baas

Het examenjaar brengt veel druk met zich mee. In deze training leren jongeren hoe ze hun stressniveau onder controle krijgen, zodat ze vol vertrouwen hun examens in gaan.



4. Weerbaarheid

Help jongeren die moeite hebben om voor zichzelf op te komen. Deze training bouwt aan hun zelfvertrouwen, assertiviteit en het bewaken van persoonlijke grenzen.



5. Rots en water (klassikaal)

Een training voor de hele klas, gericht op het versterken van sociale

vaardigheden. Door actieve oefeningen leren jongeren conflicten op een positieve manier aan te pakken.



6. Rots en water (samengesteld)

Leer jongeren om bewust keuzes te maken in sociale situaties,

zoals omgaan met groepsdruk en het stellen van grenzen. Deze training vergroot het zelfvertrouwen.



7. Supergirls

Speciaal voor meiden die moeite hebben met 'nee' zeggen op het gebied van intimiteit

en relaties. We versterken hun zelfvertrouwen en leren hen bewuste keuzes te maken.



Themabijeenkomsten voor ouders

Ouders spelen een cruciale rol in het leven van hun kinderen. Speciaal voor hen bieden wij vier gratis themabijeenkomsten aan, met praktische tips en handvatten voor uitdagende situaties:



1. Help, ik heb een puber!

Ontdek hoe je als ouder het veranderende brein van je puber begrijpt en het contact met je kind

behoudt. Er is volop ruimte voor het delen van ervaringen en tips.



3. Positief opvoeden

Kinderen die niet luisteren, moeilijk slapen of snel gefrustreerd raken... Opvoeden

kan uitdagend zijn. Leer hoe je met simpele technieken omgaat met veelvoorkomende opvoedsituaties.



2. Praten met kinderen over social media

Social media zijn onmisbaar, maar hoe begeleid je jouw kind hierin veilig?

Met behulp van vijf pijlers bespreken we hoe ouders een gezonde balans kunnen vinden.



4. Help, mijn kind heeft schoolstress

Veel kinderen ervaren stress tijdens toetsen.

Tijdens deze bijeenkomst krijgen ouders handvatten om hun kind te ondersteunen bij het omgaan met schoolstress.



Meer weten over de Jeugdformaat academie?
Kijk op onze site!

Meld je nu aan!

Wil jij vanuit jouw school of buurthuis jongeren en ouders ondersteunen met onze gratis trainingen en themabijeenkomsten? Neem vandaag nog contact op via info@jeugdformaatacademie.nl of scan de QR-code om je direct aan te melden.

