

AGRESSIE REGULATIE TRAINING

CONTROLE OVER JE BOOSHEID

AGRESSIE REGULATIE TRAINING

Soms word je zo boos, dat je jezelf kan verliezen.
Je hebt het gevoel dat je geen controle meer hebt over wat je doet of zegt.
Achteraf baal je en denk je hoe had ik dit anders kunnen doen?

Je gaat leren waardoor je getriggerd wordt en hoe je jezelf weer rustig kan maken wanneer dit gebeurt. Vervolgens leer je hoe je op een rustige manier kan reageren. Hierdoor zal je meer controle ervaren over je handelen en over de gevolgen/consequenties.

- Afhankelijk van het aantal leerlingen, ca. 7 bijeenkomsten
- Maximaal 8 leerlingen per groep



Voor wie:

Voor leerlingen uit alle leerjaren die moeite hebben met het onder controle houden van hun boosheid



Hoe helpen wij:

In kleine groepjes gaan we met jou ontdekken waardoor jij boos wordt. We leren je manieren om je boosheid kwijt te raken en om op een andere manier met de situatie om te gaan.



Wanneer

In overleg. Zodra wij het aanmeldformulier hebben ontvangen, neemt één van onze trainers contact op.



Inschrijven:

<https://www.onderwijscollectiefvpr.nl/organisatie/expertise-aanbod/>

MELD JE
LEERLING AAN!