

Meidengroep

Een groep voor meiden van 12 - 19 jaar die hun zelfvertrouwen willen vergroten en beter willen leren opkomen voor zichzelf!



Je voelt je onbegrepen, denkt dat je niet de moeite waard bent of je hebt het idee dat je met iedereen alsmaar ruzie hebt. Voor veel meiden zijn dit herkenbare problemen. De meidengroep helpt meiden tussen de 12 en 19 jaar die hun zelfvertrouwen willen vergroten en willen leren meer voor zichzelf op te komen.

Hoe vaak gebeurt het niet dat je:

- niet weet wat je moet zeggen als je een complimentje krijgt;
- iemand niet aan durft te kijken als je met hem of haar praat;
- denkt dat je niet de moeite waard bent;
- denkt dat niemand je begrijpt;
- denkt dat anderen het veel leuker hebben dan jij;
- het gevoel hebt met bijna iedereen ruzie te hebben;
- je down voelt;
- je alleen voelt?

Wat is er aan te doen?

In de meidengroep werk je samen met andere meiden aan:

- het krijgen van meer zelfvertrouwen;
- het beter voor jezelf opkomen.

Je leert beter duidelijk te maken wat je wilt, voelt en bedoelt.



Hoe gaan we dit doen?

De eerste bijeenkomst bestaat uit kennis maken met elkaar en vertellen wat we in de groep willen leren.

Zo stellen we leerdoelen op. Deze leerdoelen bespreken wij met elkaar en door middel van oefeningen gaan we hiermee aan de slag. Onderwerpen kunnen zijn:

- eenzaamheid, je niet begrepen voelen;
- wat doe je als je jezelf down voelt;
- onzekerheid en uiterlijk;
- grenzen aangeven;
- vriendschap, “bij een groep willen horen”, wat levert het je op en wat kost het je?
- delen, aan een ander vertellen wat je bezig houdt;
- opkomen voor jezelf en omgaan met kritiek;
- conflicten;
- ouders, leerkrachten en/of collega's.

Wat moet je verder nog weten?

- De groep start in het voor- en najaar.
- De groep bestaat uit maximaal 10 meiden tussen de 12 - 19 jaar.
- Voordat je met de groep start, word je uitgenodigd voor een (intake) gesprek.
- Er zijn 10 bijeenkomsten.
- Na de laatste bijeenkomst krijg je een evaluatiegesprek met de groepsleiders.
- In de schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten.
- De bijeenkomsten vinden plaats in Woerden, Derkinderenstraat 32.
- De bijeenkomsten zijn gratis!

Meer informatie of aanmelden

Voor meer informatie of om je aan te melden kun je bellen naar tel.

0348 - 437 000 of naar de Zuwe Informatielijn, tel. 0900 - 235 98 93 (lokaal tarief, bereikbaar op werkdagen tussen 8.30 - 17.00 uur).