

# Sociale Vaardigheden

## TRAINING

**je voelt je eenzaam**

**je krijgt vaak op je kop**

**wat doe je als  
een klasgenoot  
jarig is?**

**je hebt vaak ruzie**

**je kunt moeilijk  
met kritiek omgaan**

**je vindt samenwerken eng**

Herken je dit? Dan is een training Sociale Vaardigheden misschien iets voor jou!

SOVA-training staat voor training Sociale Vaardigheden.

Bij de SOVA-training leer je hoe je beter met anderen om kunt gaan.



Geef aan bij iemand die je vertrouwt dat je niet goed in je vel zit. Je kunt het vertellen tegen je ouders, je mentor of een docent die jij vertrouwt. Zij kunnen dan contact opnemen met de trainers. Je krijgt dan een gesprekje met de trainers. Samen bekijken jullie dan of de SOVA-training jou iets te bieden heeft.

“

*'Ik weet nu dat ik niet minder ben dan anderen.'*

”

“

*'Ik heb meer zelfvertrouwen.'*

”

**Trots  
op wie je  
bent!**

# Sociale Vaardigheden

## TRAINING

### Voor wie is deze training bedoeld?

SOVA-training is voor leerlingen die sociaal onhandig zijn, voor leerlingen die vaak alleen zijn en buiten de groep staan. Deze leerlingen weten niet goed hoe ze met bepaalde situaties om moeten gaan en reageren daarom anders dan leeftijdsgenoten. Ze kunnen zich terugtrekken en zich verlegen en schuw opstellen of zij gaan aandacht vragen door luid en duidelijk te laten merken dat zij er zijn.

Deze leerlingen vinden het lastig om zichzelf te zijn en presenteren daardoor vaak ook minder goed. SOVA-training staat voor sociale vaardigheidstraining. Goede sociale vaardigheden spelen een belangrijke rol in het leven. Wanneer leerlingen zich sociaal onhandig gedragen, hebben ze minder contact met leeftijdsgenoten en kunnen ze buiten een groep komen te staan. De leerlingen leren tijdens deze training zichzelf beter kennen en hun gedrag aan te passen, zodat zij zich prettiger voelen.

### Aanmelden

De training Sociale Vaardigheden is bedoeld voor leerlingen uit het eerste en tweede leerjaar. Een mentor signaleert sociaal onhandig gedrag bij leerlingen en kan een leerling opgeven voor een intake. Ook lesgevers, ouder(s)/ verzorger(s) of de afdelingsleider kunnen via de mentor een leerling opgeven. Bij de brugklassen gebeurt dit n.a.v. de mentorgesprekken met ouders in het najaar. In het tweede leerjaar kunnen mentoren ook namen doorgeven aan de trainers.

De trainers voeren vervolgens een gesprek met de leerling om te kijken of de SOVA-training kan bieden wat de leerling nodig heeft.

### De training

- vindt plaats onder schooltijd;
- bestaat uit ongeveer 8 bijeenkomsten en 10 leerlingen;
- biedt handvatten hoe je met anderen om kunt gaan.

### De trainers

- zijn opgeleid om deze training te geven;
- maken afspraken met de groep, zodat iedereen zich veilig kan voelen en niemand iets doorvertelt;
- gaan werken aan zelfvertrouwen en sociaal handig gedrag;
- begeleiden tijdens deze training de leerlingen;
- organiseren ook een moment met ouders.

### Meer informatie

Willen jij en je ouders meer weten, dan kunnen jullie contact opnemen met één van de zorgcoördinatoren: Mevr. C.H.E. van Kooten-van de Bovenkamp ([kb@jfc.nl](mailto:kb@jfc.nl)) Mevr. R. van der Veen ([vsn@jfc.nl](mailto:vsn@jfc.nl)) Bellen kan natuurlijk ook: 0342 - 49 14 69



*Trots  
op wie je  
bent!*