

Trainingen

Je doet mee aan verschillende trainingen tijdens je verblijf bij JJC.

Je leert dan bijvoorbeeld om beter voor jezelf op te komen, om te gaan met agressie of contact te maken met de mensen om je heen.

Hier lees je welke trainingen JJC heeft. Met je persoonlijk begeleider bespreek je welke training bij jou past. Je volgt de training in een klein groepje of - als dat beter voor jou is - individueel.

Basistraining

Alle jongeren bij JJC volgen de basistraining. Je oefent met sociale vaardigheden die we allemaal gebruiken in het dagelijkse leven: iets vragen, kritiek geven, waardering uiten, enzovoort.

Assertiviteit

Deze training gaat over 'voor jezelf opkomen'. Je leert hoe je op een goede manier kunt opkomen voor je persoonlijke belangen. Met andere woorden: durven zeggen wat je denkt, voelt en wilt.

Zelfcontrole

Het is niet altijd makkelijk om jezelf in moeilijke situaties onder controle te houden. Deze training geeft je inzicht in het ontstaan van 'boos' gedrag. Je leert om anders om te gaan met moeilijke situaties.

Solliciteren

Hoe vind je werk of een bijbaantje? In deze training zoeken we samen naar je sterke punten. Je komt erachter welk werk bij je past, je leert een sollicitatiebrief, een CV schrijven en je oefent een sollicitatiegesprek.

Omgaan met geld

Het is de bedoeling dat je leert omgaan met geld zodat je geen schulden hebt. In deze training krijg je informatie over werk, bijbaantjes en zakgeld. We praten over geld uitgeven en over sparen. Als je binnenkort zelfstandig gaat wonen of kamertraining krijgt, besteden we extra aandacht aan onderwerpen als budgetteren, toeslagen aanvragen, financiële producten, besparen, enzovoort.

Seksualiteit en grenzen

De training gaat over het onderwerp seksualiteit. We praten over vriendschap, versieren en vrijen, maar ook over de problemen die er soms zijn, als iemand over je grens gaat of als je seksueel wordt lastiggevallen.

Rots en Water

Bij de Rots en Water-training begeleidt JJC je in je sociaal-emotionele en mentale ontwikkeling. Je leert omgaan met macht, kracht en onmacht, zowel van jezelf als die van anderen. Je leert je te verdedigen tegen verschillende vormen van geweld en je eigen grensoverschrijdend gedrag te herkennen.

Stichting JJC

Monsterseweg 216
2553 RM Den Haag
T (070) 440 33 00
F (070) 440 33 99
info@stichtingjjc.nl
www.stichtingjjc.nl

