



Training en Coaching

CVT & Co staat voor Ciska Vriesema Training & Coaching.

Ciska is communicatie- en gedragstrainer en helpt je om sociaal en fysiek sterker en weerbaarder te worden zodat je met zelfvertrouwen om kunt gaan in lastige (pest) situaties.

Sociaal weerbaar

Niet alle kinderen zijn uit zichzelf sociaal weerbaar. De een reageert niet assertief genoeg en de ander reageert juist te agressief bij ongewenst (pest) gedrag. Hierdoor kunnen conflicten ontstaan.

Sociaal weerbaar gedrag kun je leren, door o.a. te werken aan je lichaamstaal, assertiviteit en het omgaan met gedachten en emoties.

Praktische handvatten

Middels praktische handvatten: hoe sta je, hoe kijk je, wat zou je anders kunnen denken/doen en hoe zeg je iets op een sterke manier, help ik kinderen om te gaan met onaangename en stressvolle situaties. Hierbij kun je denken aan pesten, het maken van toetsen, agressief reageren, geen "nee" durven zeggen of een eigen mening durven geven.

Sleutelfactor tijdens de training is het bouwen aan zelfvertrouwen zodat je **STERK** en weerbaar door het leven gaat.

Jeugdwet

Je kunt bij CVT & Co terecht voor training en coaching. Trajecten worden doorgaans vergoed vanuit de jeugdwet en bekostigd door de gemeente.



Ciska