



**STEVIGE**  
**STAP**  
**TRAINING**

Minder opzien tegen  
de aankomende  
verandering van  
school en met meer  
zelfvertrouwen starten  
in de brugklas!

Stichting  
**OMGAAN  
MET  
PESTEN**



Aan het eind van de Stevige Stap training voelen deelnemers zich zekerder en hebben ze meer zelfvertrouwen. Zij kunnen contact maken en onderhouden met anderen en hebben geleerd zichzelf op een positieve manier te presenteren, en de eigen weg te vinden op de middelbare school.

Daarnaast kunnen zij omgaan met de grenzen van zichzelf en een ander en hier met respect, sterk en met zelfvertrouwen op reageren. Ze durven initiatief te tonen en ze leren zich in te leven in een ander.

Deze vaardigheden dragen bij aan het eigen verantwoordelijkheidsgevoel, het kunnen samenwerken met anderen en de vaardigheden die komen kijken bij het plannen en organiseren van het huiswerk.

“Dankzij de training is Roos nu in staat om vriendschappen te sluiten én vast te houden en staat zij sterker in haar schoenen als er dingen gezegd worden die zij minder prettig vindt.”

**Paulien, moeder van Roos (12 jaar)**



## STEVIGE STAP TRAINING MET MEER ZELFVERTROUWEN NAAR DE BRUGKLAS

De stap naar het voortgezet onderwijs is groot. Kinderen kunnen daar enorm tegenop zien. Weten hoe je jezelf kan presenteren, hoe je vrienden maakt, en hoe je met lastige situaties kunt omgaan, zorgt voor meer zelfvertrouwen in deze nieuwe wereld.

### Voor wie?

Scholieren uit groep 8 die op het punt staan om naar het voortgezet onderwijs te gaan en die om uiteenlopende redenen een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken.

### Opzet

De Stevige Stap training wordt in groepsverband of individueel gegeven. De groepstraining bestaat uit 10 groepslessen en een werkboek met lees-, doe- en maak-experimenten waarmee kinderen oefenen. Daarnaast worden twee ouderbijeenkomsten georganiseerd.

De individuele Stevige Stap training is maatwerk.



# Wat leert uw kind bij de Stevige Stap training?

## INZICHT IN JEZELF

Wie ben ik? Wat wil ik? Hoe zien anderen mij? Kan ik nieuwe vrienden maken? Belangrijke vragen voor aankomende brugklassers. Door middel van gesprekken, (rollen)spel en reflectieopdrachten leert uw kind zichzelf kennen, zijn grenzen te herkennen en aan te geven en voor zichzelf op te komen.

## ZELFVERTROUWEN

Het zelfvertrouwen wordt vergroot door het vormen van helpende gedachten, complimenten geven en ontvangen en positieve feedback. Uw kind leert zichzelf kennen, versterkt zijn/haar vaardigheden en leert oplossingen voor lastige situaties.

## OMGAAN MET LASTIGE SITUATIES

Jezelf presenteren in een nieuwe groep, een eigen mening hebben, omgaan met conflicten, feedback geven en krijgen, omgaan met groepsdruk; allemaal zaken die spelen in een brugklas. Door middel van gesprekken, spel en oefeningen leren de deelnemers daar meer over. Naast 'weten' en 'kunnen' wordt uitgebreid aandacht besteed aan de eigen behoefte ('willen') en welke manier het beste past bij uw kind ('zijn'). Uw kind zal zich bewuster worden van eigen wensen en gedachten. Lastige en onzekere situaties worden positief benaderd door samen te zoeken naar oplossingen en zo het zelfvertrouwen te vergroten. De deelnemers krijgen werkbladen met oefeningen om buiten de training zelf aan de slag te gaan.

Kortom: Een praktische training vol direct toepasbare handvatten!

“Mijn zoon heeft geleerd om voor zichzelf op te komen, zodat hij op de middelbare niet weer gepest zal worden. We durven hem nu beter los te laten, omdat we het vertrouwen hebben dat het goed komt met hem.”

**(Lamiya, moeder van Mohammed 12 jaar)**

“Mijn dochter staat nu veel sterker en bewuster in de wereld en is minder bang voor onbekende dingen. Ze stapt er nu gewoon op af.”

**(Martin, vader van Sanne (11 jaar))**

“Mijn zoon heeft geleerd om zelf in te spelen op lastige situaties. Hij komt nu zelf met oplossingen. Fijn om hem zo te zien groeien.”

**(Joke, moeder van Ties (13 jaar))**

**Uw kind met zelfvertrouwen de brugklas in? Volg de Stevige Stap training!**

Neem contact op met uw trainer (zie achterzijde), stuur een e-mail naar: [info@omgaanmetpesten.nl](mailto:info@omgaanmetpesten.nl) of bezoek onze website: [www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)



# Stichting **OMGAAN MET PESTEN**

Stichting Omgaan met Pesten richt zich op het voorkomen en bestrijden van pesten. We informeren en trainen verschillende groepen: kinderen, jongeren, ouders en professionals.

De Stevige Stap training is in 2012 ontwikkeld. De basis voor de training vormt de sta-sterk -methodiek uit de Sta Sterk training van de stichting Omgaan met Pesten. Met behulp van deze methode wordt al meer dan 30 jaar met veel succes in heel Nederland aan kinderen én volwassenen geleerd hoe zij op een respectvolle manier voor zichzelf kunnen opkomen.

De Stevige Stap training wordt gegeven door trainers in het hele land aan aankomende brugklassers. De training wordt verzorgd door gecertificeerde trainers van de stichting. Zij hebben minimaal HBO-niveau, hebben de basisopleiding tot trainer "Omgaan met Pesten" afgerond en zich aanvullend laten scholen voor de Stevige Stap training.

Stichting Omgaan met Pesten biedt ook anti-pest-programma's voor scholen en scholing voor professionals en ouders.

Neem voor meer informatie contact op met uw trainer, stuur een e-mail naar: [info@omgaanmetpesten.nl](mailto:info@omgaanmetpesten.nl) of bezoek onze website: [www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)

Uw trainer:



Maakt **STERK** tegen pesten