

Aan het eind van de Sta Sterk training hebben deelnemers een positiever beeld van zichzelf en meer zelfvertrouwen. Zij zitten lekkerder in hun vel en voelen zich meer ontspannen, wat voor hen zelf fijn is, maar ook voor de andere gezinsleden.

Daarnaast kunnen deelnemers omgaan met grenzen van zichzelf en van een ander. Zij kunnen rustig en sterk reageren als een ander expres over hun grenzen gaat en ook helder aangeven waar hun grens ligt als de ander deze per ongeluk overschrijdt. Zij zien ook dat anderen eigen grenzen hebben en gaan hier respectvol mee om.

Na de training staan deelnemers sterk(er) en lossen lastige situaties op met positief weerbaar gedrag.

‘Onze Alina werd gepest en werd steeds stiller. Ze heeft veel baat gehad bij de korte en krachtige reacties die haar werden geleerd. Nu heeft ze het weer fijn op school.’

**Samira, moeder van Alina (13 jaar)**



Stichting Omgaan met Pesten zet zich in voor het voorkomen, tijdig signaleren en aanpakken van pesten. Wij zien pesten als een groepsprobleem. We informeren en trainen verschillende groepen: kinderen vanaf 4 jaar, jongeren tot 18 jaar, ouders en professionals.

Stichting  
**OMGAAN  
MET  
PESTEN**

Met behulp van de Sta Sterk training van Stichting Omgaan met Pesten wordt al meer dan 30 jaar met veel succes in heel Nederland aan kinderen én jongeren geleerd hoe zij op een respectvolle manier voor zichzelf kunnen opkomen.

De professionele trainers van Stichting Omgaan met Pesten zijn werkzaam vanuit hun eigen praktijk, school of organisatie. Tijdens hun intensieve opleiding bij het Kenniscentrum Omgaan met Pesten hebben zij geleerd te werken met de Sta Sterk methodiek.

Scholen en andere organisaties kunnen ook bij ons terecht voor:

- Workshops en studiedagen voor professionals
- Ondersteuning bij sociaal veiligheidsbeleid
- Themabijeenkomsten voor ouders
- Antipestprogramma Sta Sterk op School
- Antipestprogramma Omgaan met Elkaar
- Workshop Sta Sterk & Feel Fine Online
- Brugklastraining Stevige Stap

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

De trainer:



Vergroot de  
weerbaarheid en  
het zelfvertrouwen  
van je kind en leer  
het omgaan met  
lastige (pest)  
situaties

Stichting  
**OMGAAN  
MET  
PESTEN**

## STA STERK TRAINING

HELPT KINDEREN VOOR ZICHZELF OPKOMEN

Kinderen en jongeren maken soms mee dat anderen met opzet over hun grenzen gaan. Ze worden bijvoorbeeld uitgescholden, geduwd, buitengesloten of hun spullen worden afgepakt. Zij voelen zich sterker als zij leren hoe zij effectiever kunnen reageren.

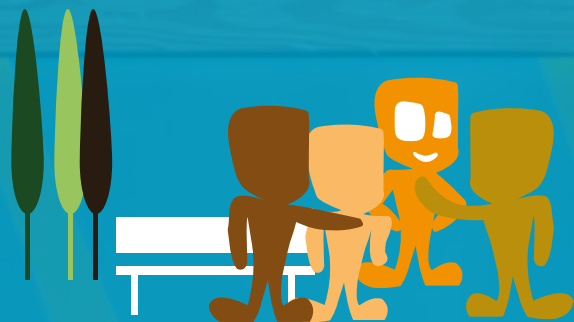
### Voor wie?

De Sta Sterk training is bedoeld voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar, die moeite hebben met het stellen van grenzen, minder zelfverzekerd zijn of gepest worden.

### Opzet

De Sta Sterk training wordt in groepsverband of individueel gegeven. De groepstraining bestaat uit 10 groepslessen en een werkboek met lees-, doe- en maakopdrachten waarmee de kinderen oefenen. Daarnaast worden er twee ouderbijeenkomsten gegeven.

De individuele Sta Sterk training is maatwerk.



# Wat leren kinderen bij de Sta Sterk training?

## OPKOMEN VOOR ZICHZELF

Opkomen voor zichzelf begint met het aanleren van sterke lichaamstaal: ruimte innemen met de houding en de stem. Welke korte en krachtige zinnen helpen? In rollenspellen oefenen we met het geven van de eigen mening, nee zeggen en leren we de deelnemers te zeggen waar hij/zij last van heeft.

## ZELFVERTROUWEN

Zelfvertrouwen wordt vergroot door oefeningen in positief denken, complimenten geven en ontvangen. Ook goede ervaringen bij het omgaan met lastige situaties werken positief op het zelfvertrouwen.

## LASTIGE SITUATIES ZELF OPLOSSEN

Wanneer is iets plagen en wanneer pesten? Wat is ruzie? En wat doet en zegt een kind dan? We oefenen met situaties die de deelnemers zelf aandragen.

Kortom: een praktische training vol direct toepasbare handvatten!



‘Mijn zoon kwam op school vaak in de problemen, omdat hij erop los sloeg als iets hem niet zinde. Nu kan hij rustig en sterk reageren.’

**Michiel, vader van Jordy (10 jaar)**

‘Door de ouderavonden bij de training zag ik in dat ik nog meer kon doen om mijn kind te helpen. Het is fijn dat de trainer mij als ouder ook betreft.’

**Isabelle, moeder van Femke (8 jaar)**

## Jouw kind sociaal weerbaar? Volg de Sta Sterk training!

Neem contact op met de 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)