



SoVa VO (13-16 jaar)

Je vindt het soms lastig om een praatje te maken met iemand. Helemaal als je de ander nog niet (goed) kent. Misschien heb je ook moeite met 'nee' zeggen, je mening geven of voor jezelf opkomen als een ander vervelend tegen je doet. Dit is extra lastig, als je niet lekker in je vel zit of onzeker bent. Of lukt het je wel om contact te maken, maar niet zo goed om contact te onderhouden? Dan is de training Sova VO (sociale vaardigheden Voortgezet Onderwijs) misschien wat voor jou!

De training Sova VO is bedoeld voor jongeren met beginnende psychische problemen en beperkte sociale vaardigheden.

Wat leer je bij SoVa VO?

In de training leer je opkomen voor jezelf op een goede manier, 'nee' zeggen, omgaan met kritiek en kritiek geven op een handige manier, contact leggen en onderhouden, en omgaan met pesten en andere lastige sociale situaties. Je krijgt een werkboek en maakt wekelijks thuisopdrachten. Sova VO is een groepstraining voor maximaal 8 jongeren per training.

Praktische informatie

- › Voor wie? Voor jongeren van 13 tot en met 16 jaar met beginnende psychische klachten.
- › Hoe vaak? 8 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur.
- › Waar? In het centrum van Den Haag.
- › Hoeveel kost het? Niets.

> Er is geen verwijzing nodig.