

Trainersopleiding: Werken met jongerengroepen

Les	Datum	Inhoud van de lessen
1	12 sep 2025	<p>Titel: Eigen wensen – verbinden met jezelf</p> <p>Onderwerpen van de 8 baan</p> <ul style="list-style-type: none">• Ontdekken van het trainersvak• Werken met de 8 baan <p>Thema's mentale gezondheid jongeren</p> <ul style="list-style-type: none">• Jongeren : Werk in uitvoering
2	26 sep 2025	<p>Titel: Eigen mogelijkheden en beperkingen</p> <p>Onderwerpen van de 8 baan</p> <ul style="list-style-type: none">• Het ontwerpen van een training• Haalbare doelen stellen <p>Thema's mentale gezondheid jongeren</p> <ul style="list-style-type: none">• Familie – school – vrienden• Prestatiedruk• Goede keuzes maken
3	10 okt 2025	<p>Titel: Wensen van anderen – relatie en energie</p> <p>Onderwerpen van de 8 baan</p> <ul style="list-style-type: none">• Kiezen van een helder trainingsonderwerp• Belang van een goede uitleg <p>Thema's mentale gezondheid jongeren</p> <ul style="list-style-type: none">• Ontstaan en ontwikkeling van zelfbeeld• Begrijpen hoe je gedachten werken• Hoe ga je om met verwachtingen van anderen
		<i>Vragenvuur online- in overleg met studenten</i>
4	31 okt 2025	<p>Titel: Eigen mogelijkheden en beperkingen (dramales)</p> <p>Onderwerpen van de 8 baan</p> <ul style="list-style-type: none">• Ontwerpen van verwerkingsoefeningen• Eigen training in kaart brengen• Gebruik van drama in een training <p>Thema's mentale gezondheid jongeren</p> <ul style="list-style-type: none">• Welke invloed heeft social media op je zelfbeeld• Patronen in gedrag• Ben je online de dezelfde persoon als offline?
		<i>Intervisie online – in overleg met studenten</i>
5	7 nov 2025	<p>Titel: Mogelijkheden en beperkingen van de omgeving</p> <p>Onderwerpen van de 8 baan</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Leren ontwerpen • Drama verwerken in je eigen training • Combineren en implementeren van oefeningen <p>Thema's mentale gezondheid jongeren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invloed van cultuur en maatschappij • Ontwikkeling zelfbeeld en identiteit • Rust in je hoofd
6	21 nov 2025	<p>Titel: Levenskunst – Hoe houd ik de balans</p> <p>Onderwerpen van de 8 baan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belang van feedback en reflectie • Spiegelen van gedrag <p>Thema's mentale gezondheid jongeren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studiekeuze • Goed in je vel • Bepaal je richting • Een doel geeft richting • Weet waar je naar toe gaat
		<i>Vragenvuur online - in overleg met studenten</i>
7	28 nov 2025	<p>Titel: Levenskunst – Gelukkig zijn</p> <p>Onderwerpen van de 8 baan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementatieplan • 8 baan toepassen in eigen training <p>Thema's mentale gezondheid jongeren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelfvertrouwen • Wie wil je zijn • De weg naar geluk
8	12 dec 2025	Examen : Presenteren van de lessenreeks waarmee je jongeren kunt verbinden met zichzelf en met anderen

Lesrooster onder voorbehoud van wijzigingen

Opleider: Rolien Dijksterhuis
 Locatie: The Green | Nieuwe Stationsstraat 10 | 6811 KS | Arnhem
 Dag/lestijd: Vrijdag van 9.30 tot 16.00 uur