PLUSGROEP. WIJ ZIJN ER VOOR JOU.

PLUSGROEP TRAININGSAANBOD

Plusgroep heeft in de afgelopen 12 jaar duizenden jongeren één op één gecoacht op weg naar zelfstandigheid. Vaak zagen we daarbij dezelfde hulpvragen terugkomen. Om meer jongeren te kunnen ondersteunen heeft Plusgroep, in samenwerking met studenten, een breed trainingsaanbod ontwikkeld. Jongeren zelf zijn gevraagd om onderwerpen aan te dagen voor de trainingen. Daaruit is onderstaand aanbod ontstaan. Trainingen kunnen in overleg met school aangepast worden naar de behoeften van de jongeren. Ook een training aanvragen? Mail naar info@plusgroep.org.

Trainingsaanbod.

1. 18+, hele klus
2. Solliciteren kun je leren
3. Nieuw in Nederland
4. Plannen, organiseren en motivatie
5. Omgaan met geld
6. Sociaal Netwerk
7. Sociale Vaardigheden
8. Stress en Faalangst

Meer informatie?

Kijk op Plusgroep.org of mail ons op info@plusgroep.org

Training: 18+, hele klus!

Op de weg naar volwassenheid komt er voor jongeren die (bijna) 18 jaar zijn praktisch gezien veel op hun af. Om daar wat meer overzicht in te krijgen, heeft Plusgroep een training ontwikkeld waarbij in vier weken de highlights aan bod komen.

In de training gaan jongeren praktisch aan de slag. Zo wordt er bijvoorbeeld besproken wat er nodig is om woonruimte te zoeken, hoe je je financiën het beste kan beheren, informatie over verzekeringen en je rechten en plichten.

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 16 en 20 jaar.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

Jongeren gaan aan de slag met de belangrijkste thema's rond zelfstandigheid vanaf je 18e verjaardag.

- Rechten en plichten 18+
- Woonruimte zoeken
- Financiën beheren
- Verzekeringen
- Het zoeken van een stage / bijbaan
- Contact met Duo

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door stagiaires en vrijwilligers van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit vier momenten van één lesuur.

Training: Solliciteren kun je leren

Een bijbaan zoeken, stage vinden of na je studie op zoek naar een baan; daar komt nogal wat bij kijken. Een cv maken, een motivatiebrief schrijven en natuurlijk jezelf goed voorbereiden op een gesprek. Voor veel jongeren een spannend proces waarbij niet iedere jongere altijd beschikt over een netwerk dat daarbij voldoende ondersteuning kan bieden.

In de training Solliciteren kun je leren gaan jongeren praktisch aan de slag. Na 4 weken sluiten de jongeren de training af met een goed cv, meer kennis over hun talenten en hoe die te verwoorden, een motivatiebrief en de juiste vaardigheden om zichtzelf goed te presenteren in een sollicitatiegesprek.

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 14 en 27 jaar.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

Jongeren leren wat er allemaal komt kijken bij het vinden van een (bij)baan of stage. In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Cv leren maken
- LinkedIn aanmaken
- Vacatures zoeken
- Je talenten kennen en verwoorden
- Sollicitatiebrief schrijven
- Sollicitatiegesprek voeren

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door stagiaires en vrijwilligers van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit vier momenten van één lesuur. Waarbij na elke les een praktische huiswerkopdracht meegegeven wordt voor de volgende training.

Training: Nieuw in Nederland

Gevlucht voor een oorlog, slechte leefomstandigheden, een studie willen volgen of ouders die in Nederland gaan werken; de reden waarom jongeren tijdens hun jeugd naar Nederland verhuizen is heel divers. Jongeren die net in Nederland zijn zitten daarom vaak met veel vragen. Plusgroep ondersteunt hen bij het vinden van antwoorden op deze vragen en bij het opbouwen van en nieuw bestaan in Nederland.

Deze training bevat veel praktische tools waar jongeren samen met de Plusstudenten mee aan de slag kunnen. De training wordt gegeven door hbo-studenten die zelf goed wegwijs zijn in wat jongeren nodig hebben en hoe dat te regelen.

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 27 jaar, die om welke reden dan ook net nieuw in Nederland zijn.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

De training helpt jongeren bij het opbouwen van en nieuw bestaan in Nederland. In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Wegwijs worden in Nederland
- Het vinden van een (sport)club
- Vergroten sociaal netwerk
- Bespreken van heimwee
- Spreekvaardigheid oefenen
- Ondersteuning bij praktische vragen

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door vrijwilligers/stagiaires van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit acht momenten van één lesuur. De training is praktisch van aard. Zo kan er een sportclub bezocht worden of kan een trainer helpen bij een duo-aanvraag.

Training: Plannen, organiseren en motivatie

De vraag naar ondersteuning bij plannen en organiseren is de meest gestelde hulpvraag bij Plusgroep. Het kwijt zijn van overzicht levert veel jongeren stress op en resulteert uiteindelijk vaak in een gebrek aan motivatie. Daarom is het van belang dat elke jongere deze basisvaardigheden goed onder de knie heeft.

Plannen en organiseren is niet alleen van belang voor overzicht van schoolwerk, het inplannen van vrije tijd is minstens zo belangrijk om lekker in je vel te zitten. De training leert jongeren daarom ook een goede balans te vinden tussen school en vrije tijd en helpt hen bij het behalen van hun doelen.

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 27 jaar.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

Jongeren leren overzicht te creëren en bewaren. Het aanleren van een gezonde manier van werken om je doelen te behalen.

- Prioriteiten stellen
- Week en maandplanning maken
- Leren, leren
- Balans tussen inspanning en ontspanning.
- Motivatie behouden/ terugvinden

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door stagiaires/vrijwilligers van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit vier momenten van één lesuur. Waarbij na elke les een praktische huiswerkopdracht meegegeven wordt voor de volgende training.

Training: Omgaan met geld

Steeds meer jongeren (en hun ouders) verkeren in een financieel uitdagende situatie. Jongeren die zich in een dergelijke situatie bevinden hebben vaak te maken met gevoelens van angst, schaamte en machteloosheid. Voor deze jongeren is het fijn om praktische handvatten aangeleerd te krijgen. Op deze manier ontwikkelen ze zelf meer grip op hun financiële situatie.

Deze training heeft tevens een preventieve werking voor jongeren die nog niet met geldzorgen te maken hebben. Door op jonge leeftijd een gezonde relatie met geld op te bouwen leg je een goede basis voor je financiële toekomst.

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 14 en 27 jaar.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

Jongeren leren overzicht te creëren en bewaren over hun financiële situatie. Het aanleren van gezonde relatie met geld.

- Budgetteren
- Belastingaangiften
- Het vinden van een bijbaan.
- Omgaan met geld-stress
- Waar kun je terecht met schulden en andere financiële vragen.

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door vrijwilligers/stagiaires van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit vier momenten van één lesuur. Waarbij in de les tijd is om praktisch aan de slag te gaan met de geleerde stof.

Training: Sociaal netwerk (eenzaamheid)

De afgelopen jaren is er, mede door corona, helaas steeds meer eenzaamheid onder de jongeren ontstaan. De Plusstudenten hebben dit zelf de afgelopen jaren ook ervaren. Zo hebben zij ook onderwijs op afstand gevolgd en hebben ook problemen gehad in het onderhouden van sociale contacten. Van daaruit kunnen zij vanuit hun eigen ervaring met de jongeren in gesprek gaan over onderwerpen waar ze tegenaan lopen.

De trainers bespreken elke week een thema en zullen met de jongeren ook praktische situaties oefenen. Dit kan bijvoorbeeld zijn; waar ontmoet ik nieuwe mensen?

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 27 jaar.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

Jongeren leren door praktische oefeningen hoe de eenzaamheid kunnen verminderen en het sociale netwerk kunnen vergroten.

- Hoe een gesprek te starten.
- Jezelf presenteren.
- Ontspanningsoefeningen.
- Waar ligt jouw interesse?
- Waar ontmoet je nieuwe mensen?
- Vriendschappen onderhouden.

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door vrijwilligers/stagiaires van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit vier momenten van één lesuur. Waarbij na sommige lessen een praktische huiswerkopdracht meegegeven wordt voor de volgende training.

Training: Sociale Vaardigheden

Voor sommige jongeren is het lastig om zich op een gewenste manier te presenteren. Dit kan zowel op school, als thuis of in de maatschappij. Ze missen soms wat tools of handvatten om zich in verschillende situaties op een goede manier te presenteren.

In de training over sociale vaardigheden zoomen we in op de tools en gaan we hier praktisch mee aan de slag. Zo kunnen de jongeren bijvoorbeeld door het bespreken van stellingen met elkaar in debat gaan en leren ze zichzelf op een goede manier te presenteren aan hun klasgenoten.

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 27 jaar.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

Jongeren leren door praktische oefeningen wat meer over de sociale vaardigheden. Ze worden zich meer bewust van hun eigen positie en mening.

- Je eigen mening geven.
- Omgaan met conflicten.
- Feedback geven / ontvangen.
- Jezelf presenteren.
- Nee leren zeggen.

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door stagiaires/vrijwilligers van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit vier momenten van één lesuur. Waarbij na sommige lessen een praktische huiswerkopdracht meegegeven wordt voor de volgende training.

Training: Stress en faalangst

Op school ervaren sommige studenten stress en faalangst. Dit kan zijn rondom het plannen van huiswerk, het geven van een presentatie, het leren voor een toets of het voorbereiden van een examen. De spanning voor deze momenten kan soms zo groot zijn, dat jongeren hierdoor stress en faalangst ervaren.

De trainers zijn er om samen met de jongeren uit te zoeken op welke momenten zij stress ervaren, wat maakt dat zij spanning of onzekerheden hebben en wat ze hieraan kunnen doen om dit te verminderen. In de training wordt gewerkt in kleine groepjes, om zo het gevoel van veiligheid voor de jongeren zo goed mogelijk te kunnen waarborgen.

Voor wie?

De training is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 27 jaar.

Zowel door het voortgezet onderwijs, het mbo of door het CJG kan de training aangevraagd worden.

De training kan aangevraagd worden bij Plusgroep via: info@plusgroep.org

Doel van de training.

Jongeren leren door praktische oefeningen meer over gevoelens, stress en faalangst mee te geven.

- Belangrijke gedachten.
- Denkfouten.
- Helpende gedachten.
- Succeservaringen.
- Kwaliteitenspel.

Opzet van de training.

De training wordt gegeven door stagiaires/vrijwilligers van Plusgroep en is gedurende het hele schooljaar aan te vragen.

De training bestaat uit vier momenten van één lesuur. Waarbij na sommige lessen een praktische huiswerkopdracht meegegeven wordt voor de volgende training.