

Wie zijn wij

De Stichting omgaan met pesten stelt zich ten doel het pesten aan te pakken en richt zich daarbij op alle betrokkenen: slachtoffers, pesters, meelopers, helpers en omstanders.

Oud-docent vechtsporten Dieta Uyterlinde (1939) ontwikkelde begin jaren negentig de methode 'Omgaan met Pesten'. Inmiddels heeft een groep trainers haar methode verder uitgebouwd. De methode omvat diverse producten waaronder de **STA STERK** training.

De **STA STERK** training wordt verzorgd door gecertificeerde trainers van de stichting. Zij hebben minimaal hbo-niveau en hebben zich aanvullend laten opleiden tot trainer OMP.

Overige producten

Al onze producten zijn gericht op ondersteuning van individuen die gebukt gaan onder pesten en van groepen waarin men op ongewenste manier met elkaar omgaat.

Ons totale aanbod bestaat uit:

Themabijeenkomsten, workshops, studiedagen en projecten voor kinderopvang, scholen en het bedrijfsleven. Informeer bij de stichting naar de mogelijkheden.

Informatie

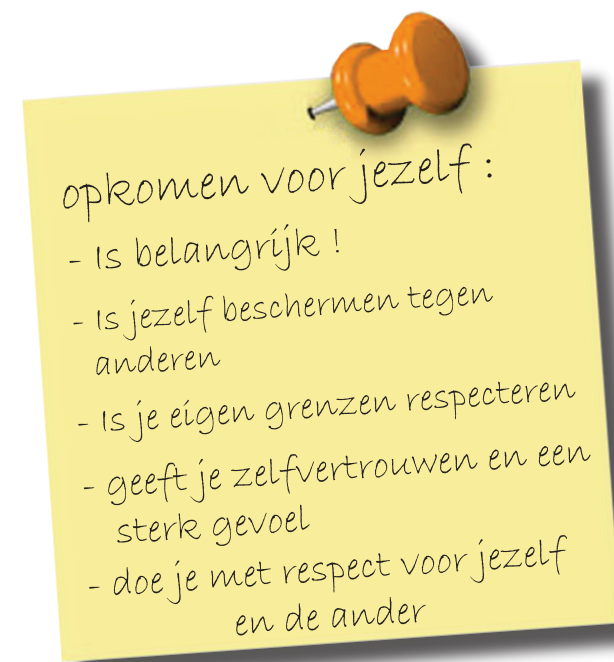
Omgaan met Pesten
Frans Veelers
Denekamperweg 150
7661 RL Vasse
06 22 90 08 66



STA STERK training



www.omgaanmetpesten.nl
omgaanmetpesten@tiscali.nl



Doel van de training:

3 Thema's

STA STERK

De deelnemers ontwikkelen hun weerbaarheid, zodat ze voor zichzelf kunnen opkomen in onaangename situaties zoals verbaal en digitaal pesten, pesten door buitensluiten, negeren en chanteren.

- **weerbare lichaamstaal**
- **vaardig reageren bij pesten**
- **zelfvertrouwen**

In de STA STERK training komen de geleerde vaardigheden steeds terug en worden er nieuwe aan toegevoegd. Deze aanpak zorgt ervoor dat het nieuwe, weerbare gedrag er langzaam inslijpt. De huiswerkopdrachten helpen de deelnemer de nieuwe vaardigheden toe te passen in de praktijk.

In de STA STERK training leer je STERK reageren op gedrag waar je last van hebt. Dat kan zijn; vervelende opmerkingen, duwen, schoppen, slaan, spullen afpakken, buitensluiten, bedreigende opmerkingen, uitschelden, uitlachen, roddelen, etc.

Door STERK te reageren waarschuw je de ander dat hij moet stoppen. Je geeft hiermee je grens aan. Dat is de grens tussen wat je nog wel en wat je niet meer leuk vindt.

Een duidelijke grens zorgt ervoor dat de ander rekening met je gaat houden

De deelnemers werken aan :

- **uitstraling en lichaamshouding**
- **stemgebruik en woordgebruik**
- **ademhaling**
- **positief denken, eigenwaarde en zelfvertrouwen**
- **nee zeggen, eigen mening en eigen wil uiten**
- **meedoen**
- **omgaan met elkaar en samenwerken**

De STA STERK training wordt individueel en in groepsverband gegeven. Iedereen - volwassene en kind- kan een individuele training volgen bij een van de trainers in het land. De individuele training wordt op maat gemaakt. Dat betekent dat het aantal bijeenkomsten per deelnemer kan verschillen.

De groepstraining bestaat altijd uit tien bijeenkomsten. Onze trainers verzorgen groepstrainingen in opdracht van onder andere scholen en jeugd- en jongerenwerk.

De deelnemers krijgen inzicht in :

- **sociale weerbaarheid**
- **verschil tussen plagen en pesten**
- **gepest worden**
- **de rollen bij het pesten (slachtoffer, pester, meeloper, helper en omstander)**
- **eigen inbreng versterken**
- **hulp bieden en hulp vragen**



Ook uw school, bedrijf of andere instantie kan bij ons terecht voor één van onze producten!



Wie voor zichzelf opkomt en rekening houdt met andermans grenzen wordt gewaardeerd en gerespecteerd!

Kijk ook eens op onze website:
www.omgaanmetpesten.nl