



SPORT PLUS

Weg van de held

Voor wie?

Studenten die binnen het ROC vastlopen kunnen deelnemen aan het groepsaanbod Sport-Plus. Als je één of meerdere problemen/obstakels hebt waardoor het niet zo goed gaat op school is dit misschien iets voor jou. Het doel is om je problemen/obstakels uit de weg te ruimen zodat je je diploma kan behalen.

Doelen waar we aan werken zijn bijvoorbeeld:

- emotie-regulatie – omgaan met boosheid of irritatie
- weerbaarheid – beter leren opkomen voor jezelf – grenzen aangeven
- angst en somberheid
- sociale vaardigheden – hoe ga ik op een positieve manier om met mensen in mijn omgeving
- beroepsvaardigheden
- motivatie problemen
- problemen in de thuissituatie
- verbeteren relatie met je mentor of andere docenten

Maar het kunnen ook andere doelen zijn.

Sportplus is met name bedoeld voor studenten die niet alleen willen praten over hun doelen. Voor sommige studenten werkt in actie komen beter dan alleen praten. We werken veel met (kick)boksen, fitness of balsporten als voetbal en basketbal. Het doel van de trainingen is niet om beter te leren sporten (gebeurt vaak wel 😊), maar om beter te worden in het omgaan met situaties die voor jou lastig zijn. En om jezelf beter te leren kennen. Wat zijn jouw kwaliteiten en vaardigheden (wij zien dit als je 'wapens') en hoe kan je die inzetten in je dagelijks leven? Ook ontdek je jouw minder goede kanten en valkuilen (wij zien dit als jouw 'draken') en leer je hier opbouwend mee om te gaan.

Individueel of in een groep?

Soms is een individueel traject het fijnst en soms een groepstraject. Een combinatie is ook mogelijk. Dit bespreken we graag samen met jou en jouw verwijzer tijdens de intake.

De groepstrainingen zijn op de volgende locaties en tijden:

Dag	Locatie	Tijd
Maandag	Gymzaal Harmonielaan 1 in Nieuwegein	16.30 tot 17.45
Donderdag	Fort de Bilt Biltsestraatweg 160 in Utrecht	16.00 tot 17.15

Voor meer informatie over onze werkwijze en onze trainers kan je kijken op www.dewegvandeheld.nl. Je kan aan je contactpersoon op school vragen om je aan te melden voor een intake. Zij hebben daar een aanmeldformulier voor.

Aanmeldformulier mailen aan: sportplus@wegvandeheld.nl