

1

Sta Sterk training voor het jonge kind intensief | 5-7 jaar

Vergroten van sociale en weerbare vaardigheden en omgaan met emoties.

Aandachtspunten kunnen zijn:

- (Durven) praten in de kring
- Antwoord geven op vragen van klasgenoten of de juf
- Iets aan de juf vertellen of vragen
- Luisteren naar anderen
- Voor jezelf opkomen in de klas of tijdens het buitenspelen
- Rustig blijven als iemand iets doet wat je niet leuk vindt
- Begrijpen hoe jij je voelt of hoe anderen zich voelen
- Vragen of je mee mag spelen
- Samen spelen

Voor wie? 5-7 jaar

Wanneer? Voorjaar 2026

Waar? Locatie in Vinkeveen

Groepsgrootte Acht deelnemers, twee ervaren trainers gezien de jonge leeftijd en de daarbij behorende begeleidingsbehoefte van de deelnemers.

Aantal en duur Intakegesprek met kind en ouders, tien bijeenkomsten van 90 minuten, twee informatiebijeenkomsten voor ouders en leerkrachten, eindgesprek met ouders en soms ook school.

Eigen bijdrage € 50,-

Bijzonderheden De cursus wordt gegeven op basis van wederkerigheid. De scholen stellen ruimtes beschikbaar voor het geven van de trainingen. Aan de trainingen kunnen kinderen van verschillende scholen deelnemen.

Contactpersoon Stichting Samen Sterk voor Kinderen
(inhoudelijk aanspreekpunt) Astrid van der Zwet (astrid.vanderzwet@ssvk.nl, 06 4097 7903)

Aanmelden weerbaarheidstrainingendrv@protonmail.com

2

Zo gaan Roos en Tom met elkaar om! | 5-7 jaar

SoVa voor het jonge kind

Sociale vaardigheden aanleren op een speelse manier.

Aandachtspunten kunnen zijn:

- Iemand aankijken
- Luisteren naar anderen
- Samenwerken
- Iets vertellen in de klas
- Omgaan met gevoelens
- Opkomen voor jezelf
- Hoe op een ander te reageren
- Steeds voor de beurt praten

Voor wie? 5-7 jaar

Wanneer? Voorjaar 2026

Waar? Nader te bepalen

Groepsgrootte Maximaal acht deelnemers

Aantal en duur Intakegesprek kind en ouders, acht bijeenkomsten van 75 minuten, één ouderavond, evaluatiegesprek.

Eigen bijdrage € 50,-

Bijzonderheden De cursus wordt gegeven op basis van wederkerigheid. De scholen stellen ruimtes beschikbaar voor het geven van de trainingen. Aan de trainingen kunnen kinderen van verschillende scholen deelnemen.

Contactpersoon Kwadraad
(inhoudelijk aanspreekpunt) Jorkos Vermeulen (j.vermeulen@kwadraad.nl, 06 4229 3107)

Aanmelden weerbaarheidstrainingendrv@protonmail.com

3

Zo doe je dat! | 8-10 jaar

SoVa voor kinderen in de middenbouw

Gericht op het vergroten van het probleemoplossend vermogen van kinderen.

Aandachtspunten kunnen zijn:

- Aanleren van sociale vaardigheden
- Problemen oplossen
- Over gevoelens praten
- Samenwerken
- Kritiek geven en ontvangen

Voor wie?	8-10 jaar
Wanneer?	Voorjaar 2026
Waar?	Nader te bepalen
Groepsgrootte	Maximaal acht deelnemers
Aantal en duur	Intakegesprek met kind en ouders, acht bijeenkomsten van 90 minuten, één ouderavond, evaluatiegesprek.
Eigen bijdrage	€ 50,-
Bijzonderheden	De cursus wordt gegeven op basis van wederkerigheid. De scholen stellen ruimtes beschikbaar voor het geven van de trainingen. Aan de trainingen kunnen kinderen van verschillende scholen deelnemen.
Contactpersoon (inhoudelijk aanspreekpunt)	Kwadraad Jorkos Vermeulen (j.vermeulen@kwadraad.nl , 06 4229 3107)
Aanmelden	weerbaarheidstrainingendrv@protonmail.com

4

Faalangst de Baas | 8-12 jaar

Gericht op het verminderen van cognitieve, motorische en sociale faalangst.

Aandachtspunten kunnen zijn:

- Ontspannen en ademhaling
- Weerbare lichaamstaal en duidelijk en rustig stemgebruik
- Actief beïnvloeden van gevoelens
- Zelfcontrole en het gevoel de baas te zijn over je gevoelens en de situatie
- Positief zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Jezelf aanmoedigen en helpende gedachten
- Praten over leuke en vervelende dingen die je meemaakt, denkt, voelt, zegt en doet
- Jezelf presenteren voor de groep
- Fouten mogen maken
- Kritiek geven en ontvangen
- Opkomen voor jezelf: eigen mening geven, zeggen waar je last van hebt
- Experimenteren met nieuw gedrag, zodat het ongewenste gedrag kan worden omgebogen
- Hulp vragen
- Humor gebruiken

Voor wie?	8-12 jaar
Wanneer?	Winter/vroege voorjaar 2026
Waar?	Nader te bepalen
Groepsgrootte	Maximaal acht deelnemers
Aantal en duur	Intakegesprek met kind en ouders, zeven groepslessen van 90 minuten, één individuele coachsessie met kind en ouder(s), één informatiebijeenkomst voor ouders en leerkrachten, eindgesprek met ouders en kind en soms ook school.
Eigen bijdrage	€ 50,-
Bijzonderheden	De cursus wordt gegeven op basis van wederkerigheid. De scholen stellen ruimtes beschikbaar voor het geven van de trainingen. Aan de trainingen kunnen kinderen van verschillende scholen deelnemen.
Contactpersoon (inhoudelijk aanspreekpunt)	Stichting Samen Sterk voor Kinderen Astrid van der Zwet (astrid.vanderzwet@ssvk.nl , 06 4097 7903)
Aanmelden	weerbaarheidstrainingendrv@protonmail.com

5

Sta Sterk training | 8-12 jaar

Gericht op sociale en weerbare vaardigheden en omgaan met pestgedrag.

Aandachtspunten kunnen zijn:

- Verschil leren tussen plagen en pesten
- De rollen in een groep leren herkennen: slachtoffer, meeloper, pester, helper, omstander
- Eigen inbreng versterken
- Digitaal pesten
- De samenhang tussen gebeurtenis – gedachten – gevoelens en gedrag (RET)
- Uitstraling, weerbare lichaamshouding
- Stemgebruik en woordgebruik
- Ademhaling en ontspanning
- Positief denken, eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Nee zeggen, eigen wil uiten en eigen mening hebben en geven
- Feedback geven en ontvangen
- Conflicten hanteren
- Praatje maken
- Omgaan met elkaar en samenwerken
- Omgaan met buitensluiten en weer meedoen
- Hulp bieden en vragen
- Oplossingsgericht leren denken en handelen

Voor wie?	8-12 jaar
Wanneer?	Najaar 2025
Waar?	Nader te bepalen
Groepsgrootte	Maximaal acht deelnemers
Aantal en duur	Intakegesprek met kind en ouders, tien bijeenkomsten van 90 minuten, twee informatiebijeenkomsten voor ouders en leerkrachten, eindgesprek met ouders en kind en soms ook school..
Eigen bijdrage	€ 50,-
Bijzonderheden	De cursus wordt gegeven op basis van wederkerigheid. De scholen stellen ruimtes beschikbaar voor het geven van de trainingen. Aan de trainingen kunnen kinderen van verschillende scholen deelnemen.
Contactpersoon (inhoudelijk aanspreekpunt)	Stichting Samen Sterk voor Kinderen Astrid van der Zwet (astrid.vanderzwet@ssvk.nl , 06 4097 7903)
Aanmelden	weerbaarheidstrainingendrv@protonmail.com

6

Stevige Stap training | 11-12 jaar

Geeft kinderen vóór en aan het begin van de brugklasperiode een steuntje in de rug.

Aandachtspunten kunnen zijn:

- Uitstraling, weerbare lichaamshouding
- Stemgebruik en woordgebruik
- Ademhaling en ontspanning
- Positief denken/helpende gedachten (samenhang tussen gebeurtenis-denken-voelen-doen)
- Eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen, jezelf presenteren, contact leggen en nieuwe vrienden maken
- Nee zeggen, eigen wil uiten en eigen mening hebben en geven
- Feedback krijgen/geven en conflicthantering
- Omgaan met elkaar en samenwerken, hulp vragen en bieden
- Omgaan met plagen, pesten en groepsdruk
- Mediawijsheid en omgaan met elkaar via sociale media
- Plannen en organiseren van huiswerk

Voor wie?

11-12 jaar

Wanneer?

Start in mei 2026. De laatste vijf lessen van de training vinden plaats tijdens de start van het nieuwe schooljaar. Het tijdstip van de training is dan aangepast aan het nieuwe lesrooster op het voortgezet onderwijs. Indien nodig wordt op initiatief van de trainer, in overleg met de deelnemers, het tijdstip nader bepaald.

Waar?

Locatie in Vinkeveen

Groepsgrootte

Maximaal acht deelnemers

Aantal en duur

Intakegesprek met kind en ouder(s), tien bijeenkomsten van 1,5 uur voor de kinderen, twee ouderavonden, eindgesprek.

Eigen bijdrage

€ 50,-

Bijzonderheden

De cursus wordt gegeven op basis van wederkerigheid. De scholen stellen ruimtes beschikbaar voor het geven van de trainingen. Aan de trainingen kunnen kinderen van verschillende scholen deelnemen.

Contactpersoon

(inhoudelijk aanspreekpunt)

Stichting Samen Sterk voor Kinderen

Astrid van der Zwet (astrid.vanderzwet@ssvk.nl, 06 4097 7903)

Aanmelden

weerbaarheidstrainingendrv@protonmail.com

7

Marietje Kessels project | groep 7 & 8

Preventief weerbaarheidsproject ter voorkoming van vormen van machtsmisbruik binnen en buiten de groep.

Aandachtspunten kunnen zijn:

- Grenzen voelen en aangeven
- Gevoelens en gedachten herkennen en serieus nemen
- Zelfvertrouwen vergroten
- Zelfkennis
- Jezelf beheersen (vooral jongens)
- Lichaamstaal te gebruiken
- De eigen kracht ontdekken (vooral meisjes)
- Verantwoordelijkheid nemen voor gedrag
- Omgaan met pesten en groepsdruk (vooral jongens)
- Eigen veiligheid op straat, op het internet
- Voorlichting kindermishandeling

Voorwaarden:

- De hele klas doet mee, meisjes en jongens gescheiden, twee trainers
- Mannelijke trainer voor de jongens, vrouwelijke voor de meisjes
- Tussen de tien en elf lessen, ouderbijeenkomst, leerkracht aanwezig
- Laatste les samen, ouders worden uitgenodigd
- Noodzakelijk zijn ruimtes om in te bewegen

Voor wie?	Groep 7 & 8
Wanneer?	Vanaf januari 2026
Waar?	Nader te bepalen
Groepsgrootte	Hele groepen 7 of 8
Aantal en duur	Eén ouderbijeenkomst, leerkracht aanwezig bij de training, elf lessen van 60 minuten, evaluatiegesprek
Eigen bijdrage	€ 250,-
Bijzonderheden	De cursus wordt gegeven op basis van wederkerigheid. De school stelt twee ruimtes beschikbaar. Eén voor de meisjestraining en één voor de jongenstraining.
Contactpersoon (inhoudelijk aanspreekpunt)	Weerkrachtig trainingen Niek Adriaens (n_adriaens@yahoo.com)
Aanmelden	weerbaarheidstrainingendrv@protonmail.com