



ONS TWEEDE THUIS



JIJ & IK

Workshop Training FLINK!

Nella Kruiders & Roos Eichhorn



Training Flink

Wie ben jij?

En jij, wie ben jij?

Wat maakt jou zo bijzonder?





Britt en Flink!



Brit deel 1

Flink! Training

- 3 modules; 19 bijeenkomsten
- 1x per week (individueel / groepje)
- Een ervaringsgerichte training
- Generalisatie; thuisopdrachten



Flink! Training



Welke hulpvragen?

- Meer zelfvertrouwen krijgen
- Leren herkennen van en omgaan met emoties
- Eigen mening kunnen en durven geven
- Beter leren eigen grenzen aanvoelen en aangeven
- Weerbaarder worden



De Modules

Module 1: Ik ben

Ego-versterking (ik-sterking)

Module 2: Ik voel

Emoties bij jezelf en anderen.

Module 3: Ik wil

Opkomen voor jezelf



Module 1 (10x): Ik ben Ego versterking (ik sterking)



- Ik ben uniek
- Wat vind ik leuk, niet leuk
- Wat vind ik prettig, niet prettig
- Hoe zie ik eruit?
- Hoe werkt mijn lichaam?
- Levensfasen
- Wat zijn mijn kwaliteiten?



Module 2 (4x): Ik voel

- Basisemoties
 - hoe voelt dat?
 - hoe laat je dat zien?
 - in welke mate?
- Complexere emoties
- Emoties bij de ander



Module 3 (4x): Ik wil



- Hoe kom je over op een ander (zeker/onzeker)
- Herkennen van eigen grenzen en grenzen van de ander
- Aangeven grenzen
- Mening geven
- Oefenen weerbaar gedrag





Britt en Flink! in de praktijk



Brit deel 2

Ik wil ook FLINK!

- FLINK! Pakket aanschaffen
- Train de Trainer FLINK! dag
- Volgen? FB & LinkedIn FLINK!
- <https://flink.onstweedethuis.nl>



Eindspel FLINK!





J I J & I K

onstweedethuis.nl

Allemaal Flink! bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?