



De Flink! training is ontwikkeld
binnen het Adviespunt,
behandelcentrum van Ons
Tweede Thuis.



www.trainingflink.nl

Flink!

Volg ons op:



Flink!
training

IK BEN | IK VOEL | IK WIL



Flink! training

Iedereen mag zichzelf zijn. Jij dus ook! Maar hoe doe je dat?

Hoe weet je waar je goed in bent?

Hoe weet je wat je prettig vindt en wat niet?

Hoe weet je wat je wel of niet wilt?

En als je dat weet, hoe maak je dat dan duidelijk?

Je kunt het ontdekken en oefenen in de Flink! training.

Waar kan Flink! jou bij helpen?

Iedereen heeft een andere reden om de Flink! training te doen. Hieronder staan vier voorbeelden:



Je vindt jezelf niet oké.

Je bent bijvoorbeeld niet blij met je lichaam. Of je bent niet trots op wat je kan. Je wil graag leren blij te zijn met wie je bent!



Je wordt bang, boos of verdrietig.

Je snapt niet wat er gebeurt en wat je moet doen. Je kan moeilijk vertellen hoe je je voelt. Je wil leren hoe je dit kan zeggen en wat je met dit onprettige gevoel kan doen!



Iemand wil dat je iets doet, wat je geen fijn gevoel geeft. Je vindt het lastig om 'nee' te moeten zeggen. Of je bent bang dat de ander boos wordt. Je wil graag leren hoe je op een prettige manier voor jezelf kan opkomen!



Wat leer je bij Flink!?



Bij Flink! leer je positiever naar jezelf kijken. Je leert waar je goed in bent. Hierdoor voel je je zekerder.



Bij Flink! leer je over wat je voelt.

Er zijn prettige en onprettige gevoelens. Door hierover te praten, leer je welke woorden daarbij passen. Je leert ook wat je kunt doen om je weer prettiger te voelen.



Bij Flink! ontdek je wat je prettig vindt en wat niet. Je leert hoe je dit tegen iemand kunt zeggen. Ook leer je hoe je je mening kunt geven.

Wat doe je bij Flink!?

Je krijgt een trainer met wie je iedere week afspreekt.

De afspraak duurt een uur.

Je doet verschillende oefeningen en praat hierover.

Je speelt bijvoorbeeld een spel of doet een toneelstukje.

Je kijkt een filmpje of tekent iets samen.

Je krijgt je eigen Flink! map met iedere week een leuke thuisopdracht.

Je kijkt samen met je trainer wat je nodig hebt en wat bij je past.

Hoe geef ik mij op voor Flink!?

Vertel aan je begeleider of je ouders/verzorgers dat je Flink! wilt doen. En meld je aan bij de plek waar de training gegeven wordt. Dit is bij elke organisatie anders.

Wil je nog meer weten over Flink!?

Kijk op de Flink! website: www.trainingflink.nl