



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

Informatie voor naasten
en professionals



Wat is Flink!?

Ik ben, ik voel, ik wil

Pas als je weet wie je bent en wat je wensen en behoeften zijn, kun je zeggen "ik wil".



Flink! is een training voor mensen met een licht verstandelijke beperking. De training begint bij de basis: De deelnemer leert eerst zichzelf beter kennen (*ik ben* en *ik voel*). Daarna leert de deelnemer om zich meer bewust te worden van de eigen wensen en grenzen (*ik wil*). Op deze manier worden de mogelijkheden van de deelnemer vergroot om zich weerbaarder op te kunnen stellen in uiteenlopende situaties. De training maakt de deelnemer meer bewust van zichzelf, laat het zelfvertrouwen groeien en vergroot zijn sociale weerbaarheid.

Flink! is een ervaringsgerichte training, waarbij de deelnemer leert door dingen zelf te doen en te ervaren en hier met de trainer op te reflecteren. Dit maakt de oefenstof herkenbaar voor de deelnemer waardoor deze het beter kan toepassen in de dagelijkse praktijk. De trainer heeft een belangrijke rol: hij zorgt ervoor dat het écht maatwerk is.

Flink! is dus méér dan alleen een sociale weerbaarheidstraining.

Opbouw van de training

Flink! is een wekelijkse training, opgebouwd uit drie modules:

- Module 1 Ik ben (10 bijeenkomsten)
- Module 2 Ik voel (4 bijeenkomsten)
- Module 3 Ik wil (4 bijeenkomsten + 1 afsluitende bijeenkomst)

Voor wie is Flink!?

Flink! Is een training voor jongeren en volwassenen, met een licht verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid, die graag steviger in hun schoenen willen staan en sociaal weerbaarder willen worden. Deelnemers moeten al enig besef hebben van een eigen identiteit of de mogelijkheid hebben om dit besef te ontwikkelen.

Tijdens de Flink! training worden de naasten en professionals rondom de deelnemer nauw betrokken. Denk hierbij aan begeleiders, familie of voor de deelnemer andere belangrijke personen.

Voorbeelden van hulpvragen:

- Jesper (19) voelt zich onzeker, hij is niet blij met hoe hij eruitziet en is niet tevreden met wie hij is.
- Amal (46) is zich niet voldoende bewust van zijn emoties, waardoor deze hem overvallen. Ook vindt hij het moeilijk om woorden aan zijn emoties te geven.
- Sarah (25) is beïnvloedbaar en laat vaak over zich heen lopen. Zij heeft moeite om haar wensen en grenzen aan te geven.

Flink! Trainer worden?

Ben je enthousiast geworden en wil je zelf ook aan de slag als Flink! trainer? Meld je dan aan voor een Flink! train-de-trainertraject, en schaf het Flink! trainingspakket aan. Op deze manier heb je de basis om zelf als trainer te starten.

Voor meer informatie: www.trainingflink.nl

Heb je nog vragen? Mail naar flink@onstweedethuis.nl