

# » Overzicht trainingen «

## Extra ondersteuning buiten de klas

Lukt het niet zoals je zou willen op school of zit je even niet zo lekker in je vel? Praat hierover met je ouders en mentor. Op het Hub van Doornecollege zijn verschillende groepstrainingen die jou hierbij kunnen helpen. De trainingen worden gegeven door docenten van onze school. Hieronder staat kort uitgelegd wat elke training inhoudt en hoe je je kunt aanmelden. Voor vragen kun je terecht bij je mentor.



### Stop Denk Doe (SDD)

De training is een zelfcontroletraining bedoeld voor impulsieve en drukke jongeren die moeite hebben om de aandacht vast te houden bij een opdracht. In de training leer je om eerder te stoppen, daarna te denken en dan pas te doen.

Deze training is voor leerjaar één en bestaat uit negen bijeenkomsten. Ouders worden actief betrokken d.m.v. zes ouderavonden. In klas twee is er een vervolgttraining.

Start training: januari 2024

01

### Faalangst Reductie Training (FRT)

Leerlingen met faalangst presteren minder goed dan ze eigenlijk kunnen. Faalangst kan zich uiten in piekeren, niet slapen, black-outs, zweten, boos worden zonder reden en je erg gespannen voelen. Bijvoorbeeld bij een toets of presentatie.

Deze training is voor leerjaar één en twee en bestaat uit acht tot tien bijeenkomsten. Er is ook een training in leerjaar vier voor examenleerlingen.

Start training: januari 2024

02

### Sociale Vaardigheden (SOVA)

Deze lessen zijn bedoeld voor leerlingen die hun sociale contacten met leeftijdgenoten willen verbeteren. Je leert om vrienden te maken, minder ruzie te maken, makkelijker met kritiek om te gaan of beter voor jezelf op te komen. Door deze lessen krijg je meer zelfvertrouwen en leer je hoe je kunt reageren in lastige situaties.

Deze training is voor leerlingen uit leerjaar één en twee en bestaat uit ongeveer tien bijeenkomsten.

Start training: februari / maart 2024

03

### Op Volle Kracht (OVK)

Het doel van deze training is om negatieve gevoelens te verminderen. De training gaat er vanuit dat niet altijd de situatie ervoor zorgt dat je je rot voelt, maar hoe je over die situatie denkt. Je gaat leren hoe je positiever kunt denken.

Deze training is voor leerlingen uit leerjaar één en bestaat uit ongeveer acht bijeenkomsten.

Start training: na de Kerstvakantie

04

### NIEUW! Relax your Mind

Toe aan meer rust in je hoofd? Tijdens deze training ga je met yoga en mindfulness oefenen om minder te piekeren en je beter te kunnen ontspannen en concentreren. Minder stress en meer vertrouwen in jezelf en in de toekomst.

Deze training is voor leerlingen uit leerjaar één en twee en bestaat uit zes bijeenkomsten.

Start training:  
Leerjaar 1 januari 2023  
Leerjaar 2 november 2023

05

### AANMELDEN

Aanmelding verloopt via de mentor. Laat je mentor op tijd weten als je interesse hebt in een training. Zodra de aanmelding binnen is wordt gekeken of er plek is. Je ouders worden hier ook van op de hoogte gesteld. Let op: de training is vaak tijdens de reguliere lessen.

Voor vragen of meer informatie over een training kun je terecht bij je mentor.