



## **In deze folder kunt u meer lezen over de werkwijze en kosten m.b.t. onze groepstherapieën/ groepstrainingen**

### **Emotie/gedragsregulatie training inclusief sociale vaardigheden. (vanaf groep 5)**

Deze groep is gericht op versterken van sociale vaardigheden en oplossingsvaardigheden, het vergroten van inzicht en regulatie van eigen emoties en die van anderen. Dit wordt o.a. geoefend middels rollenspelen en verwerkingsopdrachten.

Thema's die aan bod komen:

- Inzicht in GGGG- model (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg)
- Helpende en niet helpende gedachten
- Omgaan met spanning
- Leren van ontspanningsvaardigheden en mindfulness technieken
- Basisvaardigheden (stevig staan, anderen aankijken en duidelijk praten)
- Gespreksvaardigheden (een praatje maken, invoegen in een groepje)
- Assertieve vaardigheden (iets weigeren, je mening geven, omgaan met kritiek)
- Omgaan met uitdagen en pesten

Deze groep bestaat uit:

- 10 bijeenkomsten van 75 minuten
- 2 ouderbijeenkomsten
- 1 individueel leerdoelengesprek van 30 minuten
- 1 evaluatiegesprek van 30 minuten.
- Er zitten 6 deelnemers in een groep en deze wordt begeleid door 2 therapeuten.

**Kosten 640,- euro voor de training (exclusief intake\*)**

**\*Wanneer u geheel nieuw bent bij de UPPP en gaan wij uit van een extra intake gesprek a 95,- euro**

### **Overgang naar VO, een training voor leerlingen in groep 8.**

Onderwerpen uit de emotie/ gedragsregulatie training incl sova komen aan bod binnen de context van het VO. Daarbij wordt met verschillende oefeningen kennis opgedaan over het VO en worden leerlingen voorbereid op toekomstige probleemsituaties. Andere vaardigheden waaraan gewerkt wordt is gebruik van agenda, planning van huiswerk en inrichten van werkplek.

Deze groep bestaat uit:

- 9 bijeenkomsten van 75 minuten
- 1 ouderbijeenkomsten
- 1 individueel leerdoelengesprek van 30 minuten

- 1 evaluatiegesprek van 30 minuten.
- Er zitten 6 of 7 deelnemers in een groep en deze wordt begeleid door 2 therapeuten.

**Kosten 600,- euro (exclusief intake\*)**

**\*Wanneer u geheel nieuw bent bij de UPPP en gaan wij uit van een extra intake gesprek a 95,- euro**

### **Versterken van executieve functies (plannen en organiseren)**

Deze training is in ontwikkeling.

### **Pittige Jaren Oudergroep**

Meerdere malen per jaar starten met de cursus Pittige Jaren (Incredible Years), een evidence based oudertraining voor ouders van kinderen met een pittig temperament in de leeftijd van 3 tot en met 8 jaar. De training bestaat uit 14 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, waarbij ouders met elkaar werken aan eigen doelen en leren van elkaars ervaringen. Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Spelen met je kind
- Vergroten van schoolse- en sociale vaardigheden
- Het aanleren van probleemoplossingsvaardigheden
- Prijzen en belonen
- Effectief grenzen stellen
- Omgaan met ongewenst gedrag.

Voor verdere informatie zie [www.pittigejaren.nl](http://www.pittigejaren.nl) of [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com).

**Kosten 890,- euro.**