

ART

Leer omgaan met je boosheid

Krijg meer zelfcontrole

Ben jij snel boos en uit je dat op een agressieve manier? Dat is niet alleen een probleem voor je omgeving, maar ook voor jezelf. Je boosheid en agressie zorgen voor obstakels in je leven en remmen je persoonlijke groei af. Tijd om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Met de Agressie Regulatie Training (ART) leer je je woede te beheersen en krijg je meer zelfcontrole.

Bewustwording

Tijdens 'ART' komen verschillende onderdelen aan bod, waaronder de sociale vaardigheidstraining en de boosheidscontroletraining. Ook leer je moreel te redeneren en krijg je psycho-educatie. We starten meestal met de boosheidscontroletraining, om je inzicht te geven in het verloop van je boosheid. Daarna gaan we je sociale vaardigheden trainen.

KETEN VAN BOOSHEIDSCONTROLE



- > Je leert jezelf op een effectieve en sociaalvaardige manier te uiten en problemen op te lossen
- > Je verdiept je in de stappen van boosheid en begrijpt hoe jouw boosheid werkt
- > Je verplaatst jezelf in anderen en leert je impulsen beter te reguleren
- > Je verbetert je zelfcontrole en leert je agressie te verminderen
- > Je denkt dieper na en krijgt meer bewustwording

Voor wie?

ART is bedoeld voor jongeren die moeite hebben om hun woede en agressie te beheersen. Ze komen daardoor sneller in de problemen of lopen vast in hun ontwikkeling.

Hoe vaak?

Er zijn ongeveer tien bijeenkomsten van 1 uur (in een kleine groep of individueel) waarbij we telkens één stap uit de ketting uitleggen en toevoegen. Vervolgens krijg je tips om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Aanmelden

Voor deelname is vaak een indicatie nodig, die je aanvraagt bij de gemeente of het wijkteam. Ben je minderjarig, dan kan de huisarts ook een verwijzing geven. Neem voor meer informatie contact op met je hulpverlener of met het Klantenbureau van Sterk Huis: 013 543 30 73 – info@sterkhuis.nl – www.sterkhuis.nl.



Bij Sterk Huis helpen we mensen die te maken hebben met een lastige thuissituatie, een moeilijke periode of bedreigende situatie. Met hulp van onze specialistische kennis, heldere inzichten en slimme behandelmethoden vinden mensen de veerkracht in zichzelf (terug).

De ruime ervaring van Sterk Huis draagt bij aan het voorkomen of verminderen van ernstige problematiek. We doorbreken patronen, maken mensen sterk en zelfredzaam en helpen hen bij het vinden van een stabiele toekomst.

**STERK
HUIS**
STEEDS STERKER.



013 - 5309400



www.sterkhuis.nl