

# TRAINING

## POWER UP YOUR FUTURE



Leer vertrouwen op je eigen kompas. Blijf stevig en ontspannen staan bij verwachtingen en prestatiedruk. Krijg inzicht in je talenten en kwaliteiten en breng jouw passie in kaart.

In de vijfde en de zesde klas van de middelbare school komt de toekomst steeds dichterbij. Je gaat op je eigen benen staan en er wordt steeds meer zelfstandigheid gevraagd. Hoe blijf je dicht bij jezelf en hoe kom je erachter wat je nou écht wilt? Om hier achter te komen, organiseren we een driedaags programma: **'POWER UP YOUR FUTURE'**.

Je gaat tijdens deze dagen in een vaste groep met elkaar aan de slag. Door middel van theorie en ervaringsgerichte oefeningen en een gezonde dosis humor, leer je jezelf beter kennen, krijg je meer zelfvertrouwen en weet je beter waar je goed in bent en wat je wil.

#### **DOEL:**

Je hebt meer inzicht in de vragen 'Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik' en handvatten om stevig te blijven staan bij alle dingen die er in het leven op je

af kunnen komen. Op die manier ben je beter voorbereid op de toekomst die de toekomst die je instapt en de keuzes die eraan komen.

#### **THEMA'S DIE AAN DE ORDE KOMEN:**

- Je eigen verhaal leren kennen: wie ben jij & wat is van je omgeving
- Je bewust worden van je kwaliteiten en valkuilen
- Inzicht krijgen in wat je leuk vindt om te doen, waar je passie ligt
- Leren vertrouwen op je eigen intuïtie en wijsheid
- Omgaan met tegenslagen
- Fouten leren maken & successen vieren

#### **PRAKTISCHE ZAKEN**

- Het programma biedt plaats aan 12-18 leerlingen
- Het vindt plaats op drie zaterdagen van 9.30 - 16.00 uur

**AANMELDEN OF MEER INFORMATIE?  
NEEM CONTACT MET ONS OP!**

**JOHAN DAMEN**  
johandamen@vijfsprong.nl  
06 51 98 91 98  
www.vijfsprong.nl

**HEIDY TORRELLI**  
info@solidgroundtrainingen.nl  
06 43 43 17 00  
www.solidgroundtrainingen.nl