



Omgaan met groepsdruk

Je eigen keuzes maken, ook als anderen iets anders verwachten

Over de workshop

Jongeren krijgen dagelijks te maken met groepsdruk: van vrienden, klasgenoten en via social media. De druk om erbij te horen kan groot zijn en zorgt er soms voor dat jongeren keuzes maken die eigenlijk niet bij hen passen.

Groepsdruk kan leiden tot meelopen met anderen, gedrag vertonen dat niet goed voelt, grenzen overschrijden of juist jezelf wegcijferen. Vaak gebeurt dit niet bewust, maar uit angst om buiten de groep te vallen of niet geaccepteerd te worden.

Omgaan met groepsdruk is een klassikale workshop van Skilled4Life Group die jongeren helpt begrijpen hoe groepsdruk werkt, waarom het zo'n sterke invloed heeft en hoe zij bewuster hun eigen keuzes kunnen maken — ook wanneer de groep iets anders verwacht.

Wat levert het op

Voor jongeren

- Meer bewustzijn van eigen keuzes
- Minder meelopen met gedrag dat niet goed voelt
- Meer zelfcontrole in sociale situaties
- Sterker staan tegenover invloed van anderen

Voor de klas

- Minder negatieve groepsdynamiek
- Meer respect voor verschillen
- Positievare en veiligere groepssfeer

Voor school

- Preventie van risicogedrag
- Minder conflicten en spanningen
- Jongeren die bewuster omgaan met sociale druk

Doelstellingen

Hoofddoel:

Jongeren inzicht geven in groepsdruk en hen helpen bij het maken van bewuste, eigen keuzes onder invloed van anderen.

Subdoelen:

- Jongeren herkennen verschillende vormen van groepsdruk
- Jongeren begrijpen waarom groepsdruk zo sterk werkt
- Jongeren leren het verschil tussen meedoen en meegesleurd worden
- Jongeren krijgen handvatten om nee te zeggen en bij zichzelf te blijven

Praktische info

Workshopnaam: Omgaan met groepsdruk

Type: Workshop

Doelgroep: Jongeren 12-23 jaar

Duur: 3 uur

Locatie: In de klas

Vorm: Klassikaal, interactief en praktijkgericht

Beschikbaarheid: In overleg

Prijs: €1.245,- exclusief BTW

‘Je eigen keuzes maken begint bij begrijpen wat je beïnvloedt’

Deze workshop helpt jongeren om groepsdruk te herkennen en er bewuster mee om te gaan — op school, online en daarbuiten.