



# Zelfvertrouwen en grenzen

Sterker in jezelf staan, met respect voor jezelf en de ander

## Over de workshop

Veel jongeren vinden het lastig om zichzelf te laten zien, hun mening te geven of op tijd hun grenzen aan te geven. Ze twijfelen aan zichzelf, laten over zich heen lopen of reageren juist fel wanneer hun grens wordt geraakt.

In de klas en daarbuiten leidt dit vaak tot onzeker gedrag, conflicten, meelopen met anderen of het vermijden van lastige situaties. Niet omdat jongeren het niet willen, maar omdat ze onvoldoende inzicht hebben in zichzelf en hun eigen grenzen.

Zelfvertrouwen en Grenzen helpt jongeren om zichzelf beter te begrijpen, steviger in hun schoenen te staan en op een respectvolle manier grenzen aan te geven.

De workshop sluit aan bij de belevingswereld van jongeren en biedt herkenbare voorbeelden, praktische oefeningen en duidelijke inzichten die direct toepasbaar zijn in het dagelijks leven.

## Wat levert het op

### Voor jongeren

- Meer zelfvertrouwen en rust
- Beter aanvoelen wat wel en niet oké is
- Meer durven zeggen wat ze vinden of nodig hebben
- Minder meelopen en minder conflicten

### Voor de klas

- Meer respect en begrip onderling
- Minder grensoverschrijdend gedrag
- Veiligere en prettigere groepssfeer

### Voor school

- Verbetering sociaal en emotioneel gedrag
- Minder spanningen en escalaties
- Jongeren die steviger in hun ontwikkeling staan

## Doelstellingen

### Hoofddoel:

Jongeren inzicht geven in zichzelf en hen helpen bij het ontwikkelen van gezond zelfvertrouwen en het herkennen en aangeven van persoonlijke grenzen.

### Subdoelen:

- Jongeren begrijpen wat zelfvertrouwen is en waar het vandaan komt
- Jongeren leren hun eigen grenzen herkennen
- Jongeren leren hoe zij grenzen kunnen aangeven zonder conflict
- Jongeren krijgen meer grip op hun gedrag en reacties

## Praktische info

**Workshopnaam:** Zelfvertrouwen en Grenzen

**Type:** Workshop

**Doelgroep:** Jongeren 12-23 jaar

**Duur:** 2-3 uur

**Locatie:** In de klas

**Vorm:** Klassikaal, interactief en praktijkgericht

**Beschikbaarheid:** In overleg

**Prijs:** €1.245,- exclusief BTW

## ‘Sterk in jezelf begint bij weten waar je grens ligt’

Deze workshop geeft jongeren een stevig fundament om met meer zelfvertrouwen en respect met zichzelf en anderen om te gaan — op school en daarbuiten.