

MULTI PLUS ZORG TRAINING AANBOD JONGEREN

- + Gezond leven
- + Social media Wijsheid
- + Werk Skills
- + Netwerken
- + Wonen in de buurt
- + Hoe word ik rijk?
- + 18 & volwassenen
- + Bewust Bekwaam

In deze brochure vind je uitgebreide informatie over het trainingsaanbod bij Multi Plus Zorg. Deze informatie is belangrijk om de juiste training te kiezen die bij jou past. Samen met je begeleider vul je de vragenlijst in en krijg je inzicht in je huidige vaardigheden en ontdek je welke gebieden nog verbetering nodig hebben. De aangeboden trainingen zijn ontworpen om je in deze gebieden te ondersteunen en verder te ontwikkelen.



Gezond leven

LEEFSTIJL

Gezond zijn is super belangrijk voor iedereen. De dingen die je elke dag kiest om te doen, hebben te maken met hoe gezond je bent. Dit noemen we je leefstijl. Jij beslist zelf over je leefstijl. Wil jij leren hoe je gezondere keuzes kan maken? Wil je een gezondere leefstijl hebben? Dan is deze training echt iets voor jou! We gaan samen kijken naar hoe je nu leeft en hoe je dit nog beter en gezonder kan maken. Dat is leuk en goed voor je!

GOED ZORGEN VOOR JEZELF

Het is belangrijk om goed voor je lichaam, hoe je eruitziet en je netheid te zorgen. Soms is dit moeilijk, vooral als niemand je dit heeft geleerd of als je het een tijdje bent vergeten. Maar geen zorgen, deze training is er speciaal voor jou! We gaan je leren hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. Je zult je daardoor fitter en blijer voelen. Aan het eind van de training weet je precies hoe je fris en netjes kunt zijn!

OPGERUIMD STAAT NETJES

Deze training gaat over het schoon en opgeruimd houden van je kamer of huis. Om je plek netjes te houden, moet je schoonmaken en opruimen. Dat leren we je hier! Aan het einde van deze training kun je goed schoonmaken en weet je hoe je alles netjes kunt opruimen en je spullen goed kunt neerzetten. Als je kamer netjes is, voel jij je ook fijner in je hoofd.

HOE KOM IK OVER?

"Jezelf laten zien" klinkt misschien moeilijk, maar dat is het echt niet! Je doet het al elke keer als je iemand nieuw ontmoet en "Hallo" zegt. In deze training leer je hoe je een goede indruk maakt en hoe je jezelf op je beste manier laat zien. Aan het einde van de training weet je wat je heel goed kan en hoe je jezelf kan laten zien op een manier die echt bij jou past. Dit maakt het praten en vrienden maken met andere mensen veel makkelijker en leuker!



Social Media Wijsheid

DE WERELD ACHTER SOCIAL MEDIA

Tijdens deze training gaan we samen kijken naar social media, zoals Facebook en Instagram. We beginnen met te vertellen hoe social media zijn begonnen en hoe ze zijn veranderd. We doen dit zodat jij beter snapt waarom je social media gebruikt en hoe het allemaal werkt. Als je dit weet, snap je social media veel beter. En je ontdekt waarom het zo leuk is en waarom je er graag op blijft kijken en meedoen!

SOCIAL MEDIA ALS KRACHT

Het internet en social media hebben niet alleen maar nadelen, er zijn ook goede dingen! We gaan leren hoe je social media voor jezelf leuk en handig kunt maken. Eén van de beste dingen is dat je je niet meer eenzaam hoeft te voelen.

We gaan het hebben over verschillende onderwerpen, zoals:

- Geld verdienen met social media
- Reclame maken
- Meer vrienden en contacten krijgen
- Makkelijker een eigen bedrijfje beginnen
- Nieuwe dingen leren en mensen vinden die je kunnen helpen
- Op de hoogte blijven van wat er gebeurt

DIGITALE SPOREN “DNA”

In deze training gaan we het hebben over iets heel belangrijks: wat je achterlaat op social media is net als je DNA - het blijft er altijd. Als je iets op social media zet, zoals een foto of een bericht, kan dat soms niet meer weggehaald worden. Het blijft voor altijd op het internet.

We gaan leren waarom dit gebeurt en hoe je hier slim mee om kunt gaan. Zo weet je wat je wel en niet moet delen op social media. Dit is belangrijk om te weten, zodat je altijd veilig en blij kunt blijven als je online bent.

GEVAREN EN GEVOLGEN

In deze les gaan we het hebben over de gevaren en dingen waar je op moet letten met social media. Het is heel belangrijk dat je zelf weet hoe je veilig kunt zijn op het internet, vooral omdat er niet veel mensen zijn die je daarbij helpen. We gaan samen kijken naar de gevaren die er zijn als je social media gebruikt en wat je moet doen als je zoiets tegenkomt. Dit is echt belangrijk om te weten, zodat je zelf kan zorgen dat je veilig bent op het internet.



Werk Skills

LEREN SOLLICITEREN

Werken is leuk omdat je er een zak centje mee kan verdienen. Maar hoe kom je aan een baan? Deze training gaat over hoe je een baan kunt vinden. We gaan alles leren over solliciteren, van het begin tot het einde. Dit betekent dat we gaan kijken hoe je een goede brief schrijft om te vertellen dat je de baan wilt. Daarna leren we hoe je een gesprek voert met het bedrijf. En als je de baan krijgt, vertellen we wat je kunt verwachten op je eerste werkdag. Door deze training wordt het makkelijker voor jou om een leuke baan te vinden en te beginnen. We gaan je helpen bij elke stap!





Netwerken

VRIENDEN MAKEN & BLIJVEN

Het maken van de juiste vrienden is niet altijd makkelijk. In deze training leer je hoe je vrienden kunt maken en leer je wat belangrijk is in het contact. Met deze training leer je bewuste keuzes te maken hoe je met anderen om wilt gaan.

DE MENSEN OM MIJ HEEN

Vriendschappen en familie zijn heel belangrijk in ons leven. We gaan samen leren wat jij belangrijk vindt in het contact met de mensen om je heen. We gaan ook kijken wie allemaal in jouw vrienden- en familiekring zijn. Zo kun je zien wie belangrijk voor je zijn en hoe jouw vrienden en familie eruitzien. Misschien wil je nieuwe vrienden maken of beter contact hebben met je familie. Daar gaan we je bij helpen, zodat je fijne mensen om je heen hebt.





Mijn buurt & ik

DAG BUURMAN

Fijn wonen doe je niet alleen, maar ook met je burens. Het is heel fijn als je goed kunt opschieten met de mensen die naast je wonen. In deze lessen gaan we samen bedenken hoe je een goede buur kunt zijn. Soms zijn er dingen die je misschien niet weet, maar die wel belangrijk zijn om een goede buur te zijn. Hoe kun je aardig zijn voor je burens en vrienden met ze worden? We gaan je helpen om te leren hoe je dit doet, zodat je het gezellig hebt met de mensen om je heen.

HALLO HUISGENOOT

Wonen met een huisgenoot is een avontuur. Het is leuk om iemand te hebben om je huis mee te delen. Maar hoe zorg je ervoor dat het samenwonen goed gaat? In deze lessen gaan we leren hoe je een goede huisgenoot kunt zijn. We praten over samen dingen doen, zoals schoonmaken en koken, en hoe je goed met elkaar kunt praten. Soms moet je compromissen sluiten of elkaar helpen. We leren ook hoe je rekening houdt met elkaar, zodat jullie allebei blij en comfortabel kunnen wonen. Zo wordt samenwonen leuk en gezellig!





Hoe word ik rijk?

OMGAAN GELD

Fijn wonen doe je niet alleen, maar ook met je burens. Het is heel fijn als je goed kunt opschieten met de mensen die naast je wonen. In deze lessen gaan we samen bedenken hoe je een goede buur kunt zijn. Soms zijn er dingen die je misschien niet weet, maar die wel belangrijk zijn om een goede buur te zijn. Hoe kun je aardig zijn voor je burens en vrienden met ze worden? We gaan je helpen om te leren hoe je dit doet, zodat je het gezellig hebt met de mensen om je heen.

SCHULDEN, NEE TOCH!

Wonen met een huisgenoot is een avontuur. Het is leuk om iemand te hebben om je huis mee te delen. Maar hoe zorg je ervoor dat het samenwonen goed gaat? In deze lessen gaan we leren hoe je een goede huisgenoot kunt zijn. We praten over samen dingen doen, zoals schoonmaken en koken, en hoe je goed met elkaar kunt praten. Soms moet je compromissen sluiten of elkaar helpen. We leren ook hoe je rekening houdt met elkaar, zodat jullie allebei blij en comfortabel kunnen wonen. Zo wordt samenwonen leuk en gezellig!

