

AANDACHTSTRaining & MINDFULNESS

VOOR KINDEREN VAN 8 T/M 12 JAAR

Wil je leren hoe je beter met stress, angst en negatieve gedachtes/gevoelens kunt omgaan?
Wil je je beter kunnen concentreren en meer zelfvertrouwen krijgen?

Leeftijd: 8 t/m 12 jaar
Start op 20 mei 2025

Tijd:

15.30 - 16.30 uur

Aantal: intake + 7 lessen + evaluatiegesprek

Locatie: Wijkcentrum Kersenboogerd of MFA de Kreek (hangt af van de inschrijvingen)

Kosten: €75.00

Maximaal 10 kinderen

Start op donderdag
(bij genoeg aanmeldingen)

Wil je meer informatie over de inhoud van deze training? Zie achterzijde van deze folder.

AANMELDEN BIJ KINDERWERKER
HAFSA ABDELLAOUI:
H.ABDELLAOUI@NETWERKHOORN.NL

 Meetketting 1-3 in Zwaag

 06-46917732

 www.netwerkhoorn.nl

Begin
bij Bibi



Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit speelse oefeningen. Bijvoorbeeld bewegingsoefeningen 'zo stil zitten als een kikker' om te merken waar je hoofd mee vol zit, maar ook concentratieoefeningen en meditaties.

Effecten:

Deze training helpt kinderen tot rust te komen en leert ze omgaan met de vele prikkels van deze tijd. Het kan goed helpen bij een hoofd vol (pieker)gedachten, aandachtsproblemen, weinig zelfvertrouwen, (hoog)gevoeligheid, slecht slapen, rusteloosheid, spanning, verdriet en angst.

Deze training bestaat uit:

Een intakegesprek. Bij dit gesprek zijn zowel het kind als de ouder(s) of verzorger(s) aanwezig.

Zeven groepslessen in de Methode Eline Snel, van 45 minuten per keer.
Bij deze lessen zijn ouders of verzorgers niet aanwezig.

Individueel eindgesprek. Bij dit gesprek zijn zowel het kind als de ouder(s) of verzorger(s) aanwezig. Samen praten we na over de training.
Hoe heeft hij of zij het ervaren? Merken jullie al verschil?

Intake gesprek:

Dinsdag 20 mei tussen 15.00 en 17.30 uur

Data training:

Dinsdag 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni, 1 juli en 8 juli
van 15.30 t/m 16.30 uur

Evaluatie gesprek:

Donderdag 10 juli tussen 15.00 en 17.30 uur

Thuiswerk:

Iedere dag 10 minuten thuis oefenen met je kind. Elke week lezen uit het boek "Stilzitten als een kikker". Het boek krijgt je kind mee naar huis inclusief werkboekje.

Intake en evaluatie wordt gedaan met docent Bibi de Louw.

