

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

Dag: donderdag

Tijd: 15.30 - 16.30 uur

Aantal: intake + 7 lessen +
evaluatiegesprek

Locatie: MFA de Kreek

Kosten: €75.00

Maximaal 10 kinderen

Start op donderdag 26 september 2024
(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:

Donderdag 26 september 2024 tussen 15.00 en 17.30 uur

Data training:

Donderdag 3, 10, 17, 24 oktober, 7, 14 en 21 november van 15.30 t/m 16.30 uur.

Evaluatie gesprek :

Donderdag 28 november 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". Boek krijgt je kind mee naar huis inclusief werkboekje.

Intake en evaluatie wordt gedaan met docent Bibi de Louw

