

# 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: woensdag

Tijd: 15.00 - 15.45 uur

Aantal: intake + 8 lessen +  
evaluatiegesprek

Locatie: MFA de Kreek

Kosten: €65.00


Maximaal 10 kinderen

Start op woensdag 10 januari 2024

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](http://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 concentratie-oefeningen 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.

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

-----  
Individueel eindgesprek. Digitaal of telefonisch. 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:

woensdag 10 januari 2024 tussen 15.00 en 17.00 uur

### Data training:

woensdag 17, 24 en 31 januari; 7, 14 en 28 februari; 6 en 13 maart van 15.00 t/m 15.45 uur.

### Evaluatie gesprek :

woensdag 20 maart tussen 15.00 en 17.00 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.

Intakegesprek: wordt vooraf gedaan met docent Bibi de Louw

Evaluatiegesprek: digitaal of telefonisch na afloop training

