

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 9 januari 2025
Tijd: 15.30 - 16.30 uur
Aantal: intake + 7 lessen + evaluatiegesprek
Locatie: MFA de Kreek
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:

Donderdag 9 januari 2025 tussen 15.00 en 17.30 uur

Data training:

Donderdag 16, 23 januari,
6, 13, 27 februari, 6 en 13 maart 2025 van 15.30 t/m 16.30 uur.

Evaluatie gesprek :

Donderdag 27 maart 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

