



WEERBAARHEIDSTRAINING

8 weken training voor kinderen

7 t/m 9 jaar en 9 t/m 12 jaar



Weerbaar ben je als je in verschillende situaties kunt aangeven wat je wel en niet wilt. Kan je kind goed zijn eigen grenzen aangeven? Mindfulness kan hier heel goed bij helpen. Het helpt je even stil te worden en contact te maken met je eigen 'ik'. Het maakt je vriendelijk aanwezig bij wat er nu is. Hoe goed maakt jouw kind contact met zichzelf?

WEERBAARHEID & MINDFULNESS

UNIEKE TRAINING IN VUGHT VOOR KINDEREN

IN HET MOMENT & BIJ JEZELF BLIJVEN

De weerbaarheidstraining van Hallo Kindercoaching focust op het vergroten van het welzijn en de communicatieve- en sociale vaardigheden van kinderen. De training combineert de Rots & Water-methodiek met mindfulness, creatieve therapie en visualisaties. Het leert kinderen in het moment te zijn en bij zichzelf te blijven.

De training wordt gegeven door Lieke Bertens en Eeke Hallo. Lieke is gecertificeerd Rots & Water-trainer, ervaren leerkracht in het basisonderwijs en Mindful-kids-trainer (bijna voltooid). Eeke Hallo is gecertificeerd kindercoach bij ATMA en voormalig leerkracht op OBS De Koningslinde.

Kinderen leren tijdens de training:

- stevig staan en een goede buikademhaling gebruiken;
- beter voor zichzelf opkomen en op een rustige manier grenzen aangeven;
- meer vertrouwen in zichzelf te hebben en dit ook uit te stralen;
- hun authentieke 'ik' kennen, om vanuit hier keuzes te maken;
- hoe ze in alle drukte weer even stil kunnen worden in zichzelf;
- emoties reguleren;
- geweldloos communiceren.

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van een uur. Locatie is Hallo Kindercoaching aan de Willem de Rijkelaan 1 in Vught. Kijk voor precieze data en tijden per leeftijdsgroep op Facebook of neem contact op met Eeke Hallo. De training kost € 190,- incl. BTW en omvat naast de bijeenkomsten ook wekelijks een verslag van de training en werkbladen. De training gaat door bij minimaal vier deelnemers, maximaal acht. Betaling via factuur achteraf.

Geef je kind op via eeke@hallokindercoaching.nl of via telefoon. Via een telefonische intake bespreken we de hulpvraag van uw kind en de mogelijkheden binnen de training.



HALLO KINDERCOACHING

Willem de Rijkelaan 1 (Klokgebouw)
5263 DL Vught
06 - 2707 3409
eeke@hallokindercoaching.nl
www.hallokindercoaching.nl