

**DANS**  
**VERSTERKT**



# LOSSE LESSEN VOOR DE HELE KLAS

## IK BEN STERK!

*Vanuit de methodiek 'Ik ben sterk' zijn er verschillende lessen voor kinderen in de onderbouw, middenbouw en bovenbouw ontwikkeld. Lessen die kinderen helpen om zichzelf beter te begrijpen, hun emoties te beheersen en sterke relaties met anderen op te bouwen. Er is keuze uit een ruim assortiment van verschillende thema's die sociaal-emotionele vaardigheden stimuleren. De lessen zijn elk uniek en maken gebruik van creatieve dans- en bewegingsoefeningen. De les wordt gegeven door Lize van Adrichem, een professionele sociaal-emotionele bewegingscoach met werkervaring in de jeugdzorg en als dansdocent.*

*Omdat sociaal-emotionele vaardigheden niet in één keer blijven hangen en het netwerk een groot onderdeel is bij het aanleren van deze vaardigheden, ontvangen ouders na de les een nieuwsbrief en worden er voor de leerkracht vrijblijvende opdrachten voor in de klas meegegeven.*

*"Wanneer leerlingen lekker in hun vel zitten, in zichzelf geloven en zich voldoende kunnen uiten, lukt het beter om te leren."*

# KEUZE UIT DE VOLGENDE THEMA'S

## Onderbouw

---

- Elkaar leren kennen
- Dit ben ik
- Mijn lijf
- Wie is de baas
- Stop-denk-doe
- Emotie blij
- Emotie boos
- Emotie verdrietig

- Emotie bang
- Emotie blij en boos
- Emotie verdrietig en bang
- Samen spelen, samen delen
- zintuigen
- Ik kan een heleboel
- samen sterk
- Herhalen en afscheid nemen



## Middenbouw

---

- Wie ben ik en wie ben jij?
- Trots
- Emotie blij
- Emotie boos
- Emotie verdrietig
- Emotie bang
- Samen sterk
- Emotie verdrietig en bang
- Problemen oplossen
- Ik ben zuinig op mezelf
- Samen spelen, samen delen
- Zintuigen
- Ik kan een heleboel
- Herhalen en afscheid nemen



## Bovenbouw

---

- Mijn karakter
- Storende en helpende gedachtes
- Ik vertel hoe ik mij voel
- De 5G's (gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg)
- STOP
- Samen sterk
- Trots
- Doelen formuleren
- Ik kan een heleboel
- Emotie blij
- Emotie boos
- Emotie bang
- Emotie verdrietig
- Herhalen en afscheid nemen



# KOSTEN

## **ONDERBOUW**

50 min bijeenkomst met spel- en bewegingsoefeningen in samenwerking met poppenspel.

**€100,-**

## **MIDDEN- EN BOVENBOUW**

90 minuten bijeenkomst met spel, bewegingsoefeningen en een werkblad.

**€170,-**



Het volgende is inbegrepen:

- Professionele sociaal-emotionele bewegingscoach
- Vrijblijvende opdrachten voor in de klas
- Nieuwsbrieven voor ouders

*Excl. reiskostenvergoeding voor buiten het Westland (23 cent per km)*

# AANMELDEN/ MEER INFORMATIE

Aanmelden kan door te mailen naar [info@dansversterkt.nl](mailto:info@dansversterkt.nl). Geef in de mail aan om welke groep het gaat, wat de gewenste dag en het gewenste tijdstip zijn en welk thema u wenst te ontvangen. In overleg zullen we de les inplannen en samen de kinderen laten groeien.

Neem gerust contact met ons op. Wij staan altijd voor u klaar om samen in overleg te kijken naar een passend aanbod.

## **GROEPSTRAINING IN DE KLAS**

Wilt u meerdere lessen aanbieden in de klas, dan kunt u ook de groepstraining 'Ik ben sterk' overwegen. De training wordt aangeboden voor de hele klas en leerkracht. De training is onderverdeeld voor leerlingen in de onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

Door dans, beweging en plezier centraal te stellen tijdens de bijeenkomsten, leren leerlingen sociaal-emotionele vaardigheden met als hoofddoel: iedereen voelt zich veilig genoeg om zichzelf te kunnen zijn en zich te kunnen uiten. Er wordt onder andere aandacht besteed aan het vergroten van het zelfbeeld en het reguleren van emoties. Omdat de training geschikt is voor de gehele klas en leerkracht, heeft de training ook een positief effect op de groepsdynamiek.  
Meer informatie?

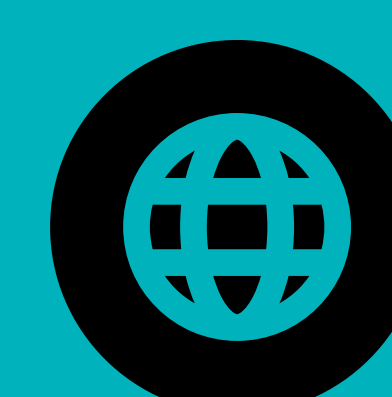
Bekijk de folders op de website of scan de QR-code.



**+31 (0)6 198 63 188**



**[info@dansversterkt.nl](mailto:info@dansversterkt.nl)**



**[www.dansversterkt.nl](http://www.dansversterkt.nl)**