

# IK BEN STERK

## GROEP 6-7-8

### IK BEN STERK - KORT & KRACHTIG

Wil je dat jouw kind meer zelfvertrouwen heeft, beter voor zichzelf kan opkomen, of wil leren omgaan met gevoelens? Dan is deze training iets voor uw kind!

In acht bijeenkomsten leert uw kind uit groep 6, 7 of 8 sociaal-emotionele vaardigheden door middel van dans, beweging, plezier en samenwerking. Het hoofddoel is dat iedereen zich veilig genoeg voelt om zichzelf te kunnen zijn en zich vrij kan uiten. In deze training wordt onder andere aandacht besteed aan thema's zoals: wie ben ik en wat zijn mijn krachten, hoe ga ik om met storende gedachten, hoe geef ik mijn grenzen aan, en hoe kan ik het beste omgaan met mijn gevoelens. De training sluit goed aan op eerder gevolgde bijeenkomsten, maar kan ook los worden gevolgd. Zo helpt het uw kind om sterker en zelfverzekerder in het leven te staan, en om met meer veerkracht de uitdagingen van de toekomst aan te gaan.

De training bestaat uit verschillende activiteiten die in de speel- of gymzaal op school plaatsvinden. Tijdens de bijeenkomsten staat een thema centraal waar de kinderen mee aan de slag gaan. Er wordt gewerkt in het 'Ik ben sterk' werkboek, maar bovenal worden de vaardigheden toegepast door middel van dans en bewegen op hippe muziek van nu (ook wel Urban Dance genoemd). Om de geleerde vaardigheden in hun eigen omgeving toe te kunnen passen, vindt er voor de training een introductiebijeenkomst voor ouders plaats en worden vrijblijvende opdrachten en energizers voor thuis meegegeven.

De training wordt in een kleine groep aangeboden van maximaal acht kinderen. Door samen te leren en te groeien, zal uw kind erkenning bij de ander kunnen vinden en ervaren dat hij er niet alleen voor staat.



# TRAININGSBIJEENKOMSTEN



**Bijeenkomst 1**  
Mijn karakter

**Bijeenkomst 2**  
Storende en helpende gedachtes

**Bijeenkomst 3**  
De vier basisemoties

**Bijeenkomst 4**  
Ik vertel hoe ik mij voel

**Bijeenkomst 5**  
5G-model

**Bijeenkomst 6**  
STOP

**Bijeenkomst 7**  
Ik kan een heleboek

**Bijeenkomst 8**  
Optreden en diploma uitreiking

## IK BEN STERK

### DOELEN:

- Ik voel me veilig, zodat ik mij vrij durf te bewegen en te uiten.
- Ik ben mij ervan bewust dat iedereen anders is en zichzelf mag zijn.
- Ik weet wat mijn eigenschappen zijn en welk karakter ik heb.
- Ik kan interviewen.
- Ik kan complimenten geven en ontvangen.
- Ik kan storende gedachtes buigen naar helpende gedachtes.
- Ik kan sterk staan.
- Ik kan emoties erkennen en herkennen.
- Ik kan benoemen hoe ik mij voel en wat mijn behoeftes zijn.
- Ik kan het 5G- model toepassen op verschillende situaties en aan de hand hiervan mijn gedrag sturen.
- Ik kan mijn grenzen aangeven.
- Ik kan samenwerken met een andere leerling.
- Er is een sterkere verbintenis en samenwerking in de groep.

# KOSTEN

Wij blijven ons graag in ontwikkeling. Hierdoor de vraag om voor en na de training een vragenlijst in te vullen om het effect van de training te meten en feedback te ontvangen.

Het volgende is in begrepen:

- Professionele sociaal-emotionele bewegingscoach met werkervaring in de jeugdzorg en als dansdocent
- 8 groepsbijeenkomsten van 90 minuten
- Introductie bijeenkomst voor ouders
- Tussentijds overleg met ouders

€249,-

## AANMELDEN/ MEER INFORMATIE

Neem gerust contact met ons op. Wij staan altijd voor u klaar om samen in overleg te kijken wat passend is voor uw kind.



+31 (0)6 198 63 188



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



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

**DANS**  
VERSTERKT

## WAT BIEDEN WIJ NOG MEER?

### **Ik ben sterk - Kort & krachtig groep 2-3 en groep 4-5-6 of voor de hele klas**

Door de samenhang tussen de trainingen kan uw kind op jonge en latere leeftijd deelnemen aan de trainingen, zodat uw kind sterker en zelfverzekerder de wereld met zijn verwachtingen tegemoet treedt.

### **Verbindingsdag Ouder & Kind**

Ontdek samen met je zoon of dochter een onvergetelijke ochtend/middag vol dans, beweging, gesprekken en knutselplezier tijdens deze activiteit! Met Lize als sociaal-emotionele bewegingscoach kunnen jullie jullie band versterken en samen genieten van verbinding en plezier.

### **Draag & Dans**

Een unieke les waarbij jij samen danst met jouw baby. Het stimuleert de hechting en het ritmegevoel.

Wilt u meer informatie? U kunt altijd contact met ons opnemen of de folders zien op onze website.

*OP UNIEKE WIJZE LEVERT DANS EEN BIJDRAGE AAN DE SOCIAAL-EMOTIONELE ÉN COGNITIEVE ONTWIKKELING VAN KINDEREN. WANNEER LEERLINGEN LEKKER IN HUN VEL ZITTEN, IN ZICHZELF GELOVEN EN ZICH VOLDOENDE KUNNEN UITEN, LUKT HET BETER OM TE LEREN.*