

SOCIAAL-EMOTIONELE VAARDIGHEIDSTRAINING  
DOOR MIDDEL VAN DANS EN BEWEGING

# IK BEN STERK



## GROEP 4 T/M 8

**DANS**  
**VERSTERKT**

### 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 4, 5, 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 kan ik om hulp vragen, hoe geef ik mijn grenzen aan, en hoe kan ik het beste omgaan met mijn gevoelens. Deze vaardigheden kunnen ervoor zorgen dat uw kind in de toekomst minder uitdagingen tegenkomt.

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 je er niet alleen voor staat.



+31 (0)6 198 63 188



info@dansversterkt.nl



www.dansversterkt.nl

## ***TRAININGSBIJEENKOMSTEN***

Bijeenkomst 1: Wie ben ik en wie ben jij?

Bijeenkomst 2: Ik ben trots

Bijeenkomst 3: hulp vragen

Bijeenkomst 4: Emotie blij en boos

Bijeenkomst 5: Emotie verdrietig en bang

Bijeenkomst 6: Problemen oplossen

bijeenkomst 7: Ik kan een heleboel

Bijeenkomst 8: Optreden en afscheid nemen



## **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 kan mezelf voorstellen.
- Ik kan complimenten geven en ontvangen.
- Ik ben mij bewust van mijn houding.
- Ik kan sterk staan.
- Ik kan benoemen waar ik trots op ben.
- Ik weet dat iedereen andere talenten heeft.
- Ik kan om hulp vragen
- Ik kan anderen helpen
- Ik kan de emotie blij, boos, bang en verdrietig herkennen bij anderen.
- Ik kan de emotie blij, boos, verdrietig en bang erkennen.
- Het oplossingsvermogen is vergroot.
- 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,-

## WAT BIEDEN WIJ NOG MEER?

### **Ik ben sterk - Kort & krachtig groep 1-2-3 en groep 6-7-8**

Door de samenhang tussen de trainingen kan uw kind op jonge en oudere leeftijd deelnemen aan de trainingen. Het volgen van de drie trainingen zorgt ervoor dat uw kind sterker en zelfverzekerder de wereld met zijn verwachtingen tegemoet treedt.

### **Ouder & Kind Verbindingsdag**

Tijdens de Verbindingsdag kan een ouder samen met zijn of haar zoon of dochter een onvergetelijke ochtend of middag beleven, gevuld met dans, beweging, gesprekken en knutselplezier! Met Lize als sociaal-emotionele bewegingscoach kunnen ze hun band versterken en samen genieten van verbinding en plezier.

### **Draag & Dans**

Dé unieke activiteit voor jou en je baby. Dans samen in de draagzak, werk aan je conditie, stimuleer het ritmegevoel van je kindje én versterk jullie band op een liefdevolle manier.



+31 (0)6 198 63 188



info@dansversterkt.nl



www.dansversterkt.nl

**DANS**  
VERSTERKT

## 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 school.

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.