

IK BEN STERK *BOVENBOUW*

DE 'IK BEN STERK' TRAINING

In 8 bijeenkomsten leren leerlingen uit groep 6, 7 of 8, aan de hand van dans en beweging, samenwerking en plezier sociaal-emotionele vaardigheden. Het hoofddoel is: iedereen voelt zich veilig genoeg om zichzelf te kunnen zijn en zich te kunnen uiten. In deze training wordt onder andere aandacht besteed aan het vergroten van het zelfbeeld en het reguleren van emoties. Deze training is geschikt om te volgen met de hele klas en leerkracht, waardoor de training ook een positief effect heeft op de groepsdynamiek.

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 met het 'Ik ben sterk'-werkboek, maar bovenal worden de vaardigheden toegepast door middel van dans en beweging op hippe muziek van nu (ook wel Urban Dance genoemd). Om de geleerde vaardigheden in hun eigen omgeving toe te kunnen passen, worden vrijblijvende opdrachten en energizers voor thuis en in de klas meegegeven.

Op unieke wijze levert dans een bijdrage aan de sociaal-emotionele én cognitieve ontwikkeling van kinderen en worden verschillende kerndoelen binnen het onderwijs aangeraakt. Wanneer leerlingen lekker in hun vel zitten, in zichzelf geloven en zich voldoende kunnen uiten, lukt het beter om te leren.



TRAININGSBIJEENKOMSTEN

Bijeenkomst 1
Mijn karakter

Bijeenkomst 2
Storende en helpende gedachten

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
Diploma en afscheid nemen



IK BEN STERK

DOELEN:

- Ik verbeter mijn coördinatie en motorische vaardigheden door dans- en bewegingsoefeningen.
- 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 gedachten ombuigen naar helpende gedachten.
- Ik kan sterk staan.
- Ik kan emoties herkennen.
- Ik kan benoemen hoe ik mij voel en wat mijn behoeften 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.
- Ik ontdek verschillende dansstijlen uit diverse culturen.
- Er is een sterkere verbintenis en samenwerking in de groep.

KOSTEN

Wij blijven ons graag ontwikkelen. Daarom vragen wij u 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 inbegrepen:

- Professionele sociaal-emotionele bewegingscoach met werkervaring in de jeugdzorg en als dansdocent
- 8 groepsbijeenkomsten van 90 minuten
- Voor- en nagesprek met de leerkracht
- Tussentijds overleg met de leerkracht
- Nieuwsbrieven voor ouders en leerkracht met bijpassende opdrachten
- Optioneel - Ouderbijeenkomst

Exclusief reiskostenvergoeding voor buiten het Westland (23 cent per km)



€1749,-

AANMELDEN/ MEER INFORMATIE

Bekijk de website of neem contact met ons op. Samen maken we er iets moois van voor jullie school!



+31 (0)6 198 63 188



info@dansversterkt.nl



www.dansversterkt.nl

WAT BIEDEN WIJ NOG MEER?

Dans & Verbind op school

Dans en bewegen is een krachtige manier om kinderen te laten groeien. Daarom bieden wij danslessen aan waarin samenwerking, plezier en zelfvertrouwen centraal staan - geheel flexibel in te zetten.

Losse lessen & naschoolse activiteit

Unieke lessen met de methodiek 'Ik ben sterk' die aansluiten bij verschillende thema's voor in de klas of als naschoolse activiteit.

Dans & Verbind - Ouder en Kind.

Bij Dans & Verbind draait alles om bewegen, dansen en samen plezier maken tussen ouder en kind. Onze programma's helpen kinderen én ouders op een speelse manier te groeien in zelfvertrouwen, samenwerking en verbinding passend bij elke leeftijdsfase.

DANS
VERSTERKT