

WEERBAARHEIDSTRAINING  
DOOR MIDDEL VAN  
DANS EN BEWEGING

**DANS**  
**VERSTERKT**

# IK BEN STERK

## GROEP 2-4



### **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 9 bijeenkomsten leert uw kind uit groep 2, 3 of 4 door middel van dans, bewegen, plezier en samenwerking sociaal-emotionele vaardigheden met als hoofddoel: iedereen voelt zich veilig genoeg om zichzelf te kunnen zijn en zich te kunnen uiten. In deze training wordt er onder andere aandacht besteed aan thema's zoals: wie ben ik, hoe kan ik om hulp vragen, hoe speel ik samen met leeftijdsgenootjes 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. De trainer werkt met een handpop, met de naam Fien. Fien is een zachte handpop die de trainer gebruikt om gedachten en gevoelens onder woorden te brengen. Kinderen zullen zich ongetwijfeld kunnen herkennen in Fien, waardoor het snel als kameraadje wordt gezien. Fien is ook een belangrijk voorbeeld in het oefenen van vaardigheden middels poppenspel. De vaardigheden worden 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.

# TRAININGSBIJEENKOMSTEN



## IK BEN STERK

### DOELEN:

- Ik weet dat iedereen anders is.
- Ik kan mezelf duidelijk voorstellen.
- Ik kan om hulp vragen.
- Ik kan grenzen aangeven.
- Ik kan vragen of iemand met mij wilt samen spelen.
- Ik kan samen delen.
- Ik kan complimenten geven en ontvangen.
- Ik voel me veilig, zodat ik mij vrij durf te bewegen en te uiten.
- Ik kan de vier basis emoties (h)erkennen.
- Het probleemoplossend vermogen is vergroot.
- Ik kan de stappen stop-denk-doe toepassen.
- Er is een sterkte verbintenis in de groep.
- Ik ben trots en sterk na het volgen van de training.

**Bijeenkomst 1**  
Dit ben ik

**Bijeenkomst 2**  
Hulp vragen

**Bijeenkomst 3**  
Ik ben zuinig op mijn lijf

**Bijeenkomst 4**  
Wie is de baas?

**Bijeenkomst 5**  
Samen spelen, samen delen

**Bijeenkomst 6**  
Emoties

**Bijeenkomst 7**  
Stop-Denk-Doe

**Bijeenkomst 8**  
Ik kan een heleboel

**Bijeenkomst 9**  
Optreden en afscheid nemen



# 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
- 9 groepsbijeenkomsten van 70 minuten
- Introductie bijeenkomst voor ouders
- Tussentijds overleg met ouders

€349,-

## WAT BIEDEN WIJ NOG MEER?

### Ik ben sterk - Kort & krachtig groep 4-5-6 en groep 6-7-8

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

### Ouder & Kind - VerbindingsDans en SwingSamen

Tijdens deze lessenreeks 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.

**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 kind.



+31 (0)6 198 63 188



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



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

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.