

## **Strongkidstraining**

Afrekenen met onzekere gedachten, vervelende spanningen en ontdekken wat jou zo waardevol maakt?

### **De 8-weekse training bij PrioZ draagt bij aan:**

- Meer zelfvertrouwen
- Grotere weerbaarheid
- Assertiever gedrag
- Afname van faalangst
- Minder spanning voor belangrijke momenten
- Betere omgang met pest- en plaaggedrag
- Meer inzicht in wie je bent en waar jouw kracht ligt (zelfbeeld)
- De sociaal emotionele ontwikkeling
- Een veiliger gevoel binnen een groep
- Vergroten van het competentie-en geluksgevoel



Kinderen en jongeren leren bij mij om hun eigen keuzes te maken, te leren wat bij hen past, wie ze zijn en wat hun plek in de groep is. De kinderen mogen telkens kiezen of zij een groepsactiviteit of een individuele opdracht willen doen. Ze leren zo naar hun gevoel te luisteren, eigen keuzes te maken en grenzen te stellen! De activiteiten zijn divers; ze zijn fysiek, creatief, ontspannen en een boost voor de mindset. Met zo'n 200 oefeningen vanuit de Strongkids Academie stem ik af op de behoefte van de groep en het individu. De ervaring van mijn Strongkids collega's is dat kinderen regelmatig een training opnieuw volgen omdat het zo goed voelt. Deze werkwijze zet jouw kind in zijn/ haar kracht. Een waardevol cadeau!

**Bij voldoende aanmeldingen start ik een groep. Er zijn twee leeftijdsgroepen: 9 t/m 12-jarigen en 13 t/m 16-jarigen. Maximaal 12 deelnemers.**

**Locatie: Speelzaal basisschool De Vijf-er, de vijfhoek Deventer**