

Strongkidstraining

Mentaal-fysieke weerbaarheidstraining voor het basisonderwijs en het VO. We horen het in de media steeds vaker; het gaat niet zo lekker met onze jeugd. De prestatiedruk van onze maatschappij wordt veelal gezien als de oorzaak. Kinderen die rondlopen met faalangst, emotieregulatieproblemen, jongeren die de druk vanuit school niet aan kunnen, jongeren met burnouts. Dit vraagt om preventief handelen, geef de jeugd een sterke basis mee, maak ze weerbaarder voor de uitdagingen die op hun pad komen!

Wil jouw school leerlingen ook zo'n preventief cadeau bieden?

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 pestgedrag (ook social-media)
- 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

Deelnemers 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. Deelnemers 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 een positievere mindset. Met zo'n 200 oefeningen vanuit de Strongkids Academie stem ik af op de behoefte van de groep en het individu. Deze werkwijze zet de jeugd in zijn/ haar kracht.

Binnen scholen een mooie manier om te werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling, preventie van pestgedrag en verbetering van de groepsdynamiek. Zet leerlingen in hun kracht met deze weerbaarheidstraining. Een mooie aanvulling op andere sociaal-emotionele programma's binnen de school zoals de kanjertraining.

Laat leerlingen in kleine groepjes of met een groep tot 15 deelnemers leren afrekenen met onzekere gedachten, vervelende spanningen en laat ze ontdekken wat hun waardevol maakt! Met fysieke, creatieve, ontspannende en leerzame activiteiten gaan we 8 weken lang werken aan een krachtige basis voor meer zelfvertrouwen en plezier. Het werken aan deze thema's in groepsverband is heel efficiënt en krachtig!

- 8 bijeenkomsten van 1 uur, voor 8 t/m 18 jarigen
- De inhoud van de training wordt afgestemd op de hulpvraag. De groepsleerkracht / mentor is van harte welkom om bij alle trainingen aanwezig te zijn.
- Werken aan de thema's; weerbaarheid, assertiviteit, faalangst, Examen- of toetsvrees, metacognitie (reflectie op eigen handelen), jezelf durven zijn, sociaal-emotionele ontwikkeling, veiligheid, pestgedrag, zelfbeeld.

8 x à uurtarief van € 85 = € 680

Intake en terugkoppeling à 2,5 uur = 122,50

Materialen voor 15 deelnemers = 32,00

(A4 schriften, knutselspullen, certificaat, aandenken)

Totaal: € 835

Maximaal aantal deelnemers per groep = 15. Ook zeer goed inzetbaar bij thema's als meidenvenijn, concentratieproblemen, uitdagingen rond social media, omgaan met groepsdruk.

Bij afname van 2 trainingen (2 groepen) of meer; is er pakketkorting. Neem contact op om de prijzen te bespreken met judith@prioz.nl / 06-21257285

Binnen Deventer zijn de reiskosten 0,20 per kilometer, daarbuiten 0,30 per kilometer. Voor fysieke bezoeken geldt een minimale afspraak van 2 uur.