

Sterk zijn doe je zelf..!

SMWO



**Training fysieke-mentale weerbaarheid
voor kinderen van 9 tot 12 jaar**

"Een weerbaar kind is in staat aan te voelen wat hij of zij wel en niet wil, wat hij of zij wel en niet kan én kan daar ook naar handelen."

Deze training helpt kinderen in hun kracht te staan!

Actieve oefenvormen

In de training wordt gewerkt met actieve oefenvormen. 'Leren door DOEN!' maakt kinderen sterker in stemgebruik, houding, uitstraling en lichaamstaal. De volgende onderwerpen worden behandeld:

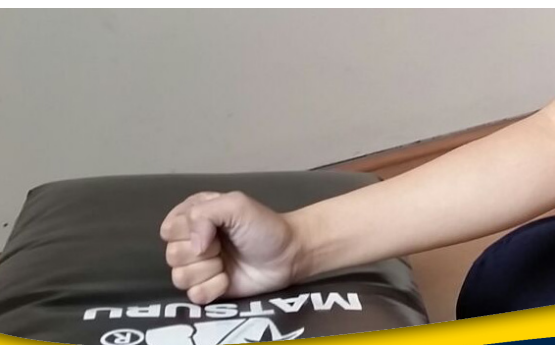
- stevig staan en de taal van het lichaam;
- de kracht van je stem;
- ja-, nee-, twijfelgevoel;
- grenzen aangeven en grenzen respecteren;
- zelfvertrouwen & zelfbeheersing;
- hulp vragen als dat nodig is.

De kinderen krijgen een werkschrift mee naar huis, zodat ze ook thuis aan de slag kunnen met de thema's.

Tien bijeenkomsten

De training start in maart en september en vindt plaats op dinsdag van 15.30 - 16.45 uur. Er zijn tien bijeenkomsten en er kunnen maximaal twaalf kinderen deelnemen.

Na aanmelding vindt er een gesprek plaats waarin wordt besproken of de training past bij de mogelijkheden van het kind.



Aanmelden voor de training kan via de volgende contactgegevens:

's-Heer Elsdorpweg 12
4461 WK GOES

Postbus 310
4460 AS GOES

Tel : (0113) 277 111
Fax: (0113) 277 100

infopunt@smwo.nl
www.smwo.nl

