



Uitdagend in Balans

Sta je stevig met twee benen op de grond?

Heb je voldoende zelfvertrouwen?

Kun je tegen een stootje?

Op een simpele manier kun je leren in balans te zijn (**gronden**) en bij jezelf te blijven (**centreren**). Centreren en gronden kunnen je helpen als je lastig gevallen wordt of te maken krijgt met agressie, maar vormen ook een basis, van waaruit je op anderen kunt afstappen om vriendschap te sluiten.

Je aandacht richten (**focussen**) helpt je om je doel te bereiken. Het formuleren van doelstellingen en het vrijmaken, richten en vastzetten van aandacht op het juiste moment, op het juiste doel is voor iedereen haalbaar.

Een doel kan bijvoorbeeld zijn: "stop" durven zeggen, je zelfverzekerd voelen, of je eigen boosheid kunnen herkennen en beheersen.

In de training "Uitdagend in Balans" leren we door middel van eenvoudige oefeningen om te **gronden**, te **centreren** en te **focussen**. We gebruiken spel en oefeningen uit judo, aikido en weerbaarheidstraining.

Veel ideeën over **focussen** hebben we ontleend aan programma's voor de mentale training van (top)sporters.

De training is ontwikkeld door Caroline Nater, taal- en spraakpatholoog, en Alies Herweijer, stottertherapeut, in samenwerking met Karel David van der Gun, judoleraar en weerbaarheidstrainer.

Voor ouders, leerkrachten en begeleiders:

Een kind dat...

- ... snel afgeleid is;
- ... snel boos wordt;
- ... moeilijk contact maakt;
- ... moeilijk voor zich zelf opkomt;
- ... graag wil leren, maar daar moeite mee heeft;
- ... besluiteloos is;
- ... graag wil bewegen, maar onhandig is, of
- ... juist vaak lusteloos is;
- ... gepest wordt, of
- ... soms zelf de pestkop is.
- ... onduidelijk in verbaal en non-verbaal gedrag is;
- ... onzeker is.

Herkent u dit kind?

Uitdagend in Balans kan voor deze kinderen het steuntje in de rug zijn, om ze verder te helpen op sociaal-emotioneel, cognitief of motorisch vlak.

Voor deze leerlingen is Uitdagend in Balans een belangrijke training die voorwaarden schept tot leren, sociale interactie en persoonlijke groei.

Uitdagend in Balans...

...is bedoeld voor leerlingen vanaf 4 jaar.

In een groep zitten ongeveer 12 kinderen. De training omvat tien bijeenkomsten van anderhalf uur en twee terugkomtrainingen.

Van groot belang is de medewerking van ouders, verzorgers en/of begeleiders. Voor hen wordt halverwege de training een trainingsuur gegeven, waarin ze kennismaken met de oefeningen en principes van Uitdagend in Balans.

Vanwege de opbouw van de training, verwachten wij dat de deelnemers aan alle bijeenkomsten deelnemen.

De leerling centraal

De training is voor elke leerling maatwerk.

Trainers

Mascha van Delft, Caroline Nater en Karel David van der Gun

Locatie

De training wordt in Oegstgeest gehouden of op locatie.

Bijkomstigheden

De deelnemers kunnen gedurende de training een judopak lenen.

Elke training wordt afgesloten met een sociaal moment.

Aan het eind van de training ontvangen de deelnemers een certificaat.

Kosten

Kosten op aanvraag.

Contact

Spraak - Taal - Stottercentrum Rijnland,

Drs. C.M. Nater, telefoon: 071-5175975, info@stsc-rijnland.nl

En tot slot Bas, na zijn training Uitdagend in Balans:

"Van Uitdagend in Balans ben ik van binnen zo sterk geworden, nu hoef ik van buiten niet sterk te zijn."