

Waar wordt de cursus gegeven?

De cursus "Sta sterk" wordt gegeven in het Cultureel Centrum Jan van Besouw in Goirle
Thomas van Diessenstraat 1

Er wordt gewerkt in groepen van 6 tot 10 kinderen.

Voorafgaand aan de cursus vindt een intakegesprek plaats met kind en ouder(s), hierna kan worden ingeschreven op de cursus

De cursus bestaat uit 8 cursusmiddagen van 1½ uur voor het kind en 1 (avond)bijeenkomst voor de ouders en een terugkom-middag ongeveer 2 maanden na het beëindigen van de cursus.

Voor inlichtingen en/of opgave:

Marjolein de Wit
Praktijk voor Kinesiologie
Hoge Wal 107
5053 AP Goirle
013-5303658
praktijmarjolein@home.nl
www.marjoleindewit.nl

Handreiking
Ellen Vonk
Postbus 44
5050 AA Goirle
013-5346540
ellenvonk@home.nl

"STA STERK"

een cursus
zelfvertrouwen
voor kinderen

In deze cursus gaan we het hebben over positief denken en de kracht hiervan. Je leert in je eigen centrum en kracht te gaan staan zodat je lekkerder in je vel komt te zitten en op een soepele manier met jezelf en je omgeving leert omgaan. Als je jezelf beter leert kennen ben je weerbaarder en kan je beter omgaan met de buitenwereld en de eisen die deze aan je stelt.

De cursus “Sta sterk” is een praktisch ingestelde cursus voor kinderen vanaf groep 5. De doelstellingen van het trainingsprogramma zijn:

- Leren omgaan met je lichaam door middel van ontspanningsoefeningen en “sta sterk” oefeningen.
- Oefenen in mondelinge uitdrukkingsvaardigheden, onder ander door praten over denken, voelen en gedrag.
- Werken aan een positief zelfbeeld.
- Braingym oefeningen om

helder te kunnen denken, sneller en gemakkelijker leren.

- Leren omgaan met faalangst.

De cursus omvat onder andere oefeningen die het evenwicht en de samenwerking tussen de rechter en linkerhersenhelft bevorderen.

Deze oefeningen vergemakkelijken de concentratie, het leren en helder denken.

Daarnaast werken we met diverse creatieve werkvormen zoals tekenen, kleuren en spelvormen. Ook besteden we aandacht aan de lichaamshouding. Door “sterk staan” kan pesten worden voorkomen. Een juiste lichaamshouding straalt kracht en rust uit en daardoor wordt meer zelfvertrouwen ervaren.

Kortom een unieke effectieve training om vanuit kracht en rust in jezelf, sterk in het leven te staan in relatie tot faalangst, pesten, leerproblemen en een goed zelfbeeld.

Wie zijn wij?

De cursus wordt gegeven door **Marjolein de Wit** en **Ellen Vonk**.

Marjolein heeft een praktijk voor Kinesiologie, waarin zij naast individuele consulten op dit gebied werkt met allergieën, artrose en stressgerelateerde klachten.

Ellen heeft een praktijk voor counseling en persoonlijke coaching waarin zij praktische psychologische hulp biedt bij allerlei soorten klachten zoals stress, vermoeidheid, relatieproblemen, ondersteuning bij het omgaan van chronische of ongeneeslijke ziekten en ondersteuning bij verliesverwerking.