



Lekker in je vel met ZOO- vaardig!

Wil jij meer zelfvertrouwen en voor jezelf op leren komen? Maak dan snel kennis met Mollie de Mol, Loena de Luiaard, Nolan de Neushoorn en Leo de Leeuw! Elk dier heeft zijn eigen karakter met bijbehorende eigenschappen en talenten. Van alle dieren kun je iets leren!

De training bestaat uit 7 lessen van 1,5 uur. We gaan veel met elkaar in gesprek, vaak in de vorm van leuke oefeningen en spellen. Je leert wat stevig staan is en thema's als ontspanning, grenzen stellen en omgaan met gevoelens komen ruim aan bod. Ook met nee-zeggen en leren ombuigen van negatieve gedachten gaan we oefenen!

Na les 3 is er een bijeenkomst voor ouders/verzorgers. Hierin horen de ouders wat de kinderen de afgelopen weken geleerd hebben en wat ze nog gaan leren.

Voor wie?

Kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar (groep 5 t/m 8).

Waar?

Nader te bepalen.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via de intern begeleider op school of via:

Josephine Tappel:

j.tappel@sednaemmen.nl

Judith Hegge- de Boer:

j.hegge@sednaemmen.nl



sedna

Onderdeel van Tintengroep