



Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Individuele training

Het Lekker In Mijn Vel individuele traject maakt jouw kind bewust van zijn of haar **kwaliteiten, gedachten en emoties**. Het kan jouw kind helpen om zich **zelfverzekerder te voelen, assertiever te worden en de sociale vaardigheden te vergroten**. Samen met de coach leert en oefent jouw kind de sociaal en emotionele vaardigheden om weer Lekker In Zijn Vel te komen.

Het traject bestaat uit 8 bijeenkomsten voor jouw kind van 1 uur. Daarnaast ontvang je als ouder 8 online trainingen ter inspiratie en mogelijk als extra ondersteuning. Het individuele traject vindt (over het algemeen) plaats in de praktijkruimte van de Kindertraining Nederland te Utrecht, Leidsche Rijn. In overleg kan er gekozen worden voor een andere locatie, zoals op school.

Voor Wie?

De Lekker In Mijn Vel individuele training is voor kinderen van de basisschool en problemen ondervinden in hun sociaal emotionele vaardigheden, zoals: negatief over zichzelf praten en denken ("ik ben dom"), veel bevestiging vragen, lastig een compliment kunnen ontvangen, spannende situaties vermijden, of ander gedrag zoals; snel verlegen, angstig, boos of prikkelbaar.



Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Individuele training

Wie zijn de MiniMuzikantjes en de StarKidz?

De MiniMuzikantjes en de StarKidz zijn de 5 fictieve figuren waarmee we werken tijdens onze trainingen. Ze hebben allemaal hun eigen karakter, emoties, gedachten, onhandigheden, verhalen en liedjes. De MiniMuzikantjes zijn er voor de kinderen van groep 1 t/m 4 en de StarKidz voor de kinderen van groep 5 t/m 8. De 5 fictieve figuren die worden gebruikt zijn Fien, Belle, Bembem, Fretje en Feetje. De MiniMuzikantjes zijn de jongere versie van de StarKidz en visa versa. Zo is Fien een MiniMuzikant en op oudere leeftijd een StarKid.

Wat leert mijn kind?

De LIMV individuele training richt zich op de sociaal emotionele vaardigheden van jouw kind. Door de ondersteuning van de 5 fictieve figuren leren kinderen zichzelf goed kennen, zich goed in de ander te verplaatsen en op een sociaal adequate manier te reageren.

De persoonlijke vaardigheden waar we aan werken:

- Emotioneel zelfbewustzijn: kennis van eigen kwaliteiten en onhandigheden
- Assertiviteit: opkomen voor jezelf met respect naar anderen (hulp vragen, eigen mening geven, nee zeggen)
- Zelfbeeld: acceptatie van eigen positieve en negatieve eigenschappen
- Doelbewust: talenten en mogelijkheden benutten
- Onafhankelijkheid: zelfstandig beslissingen kunnen nemen en eigenaarschap nemen
- Stressbestendigheid: niet laten leiden door emotie
- Impulscontrole: impulsief gedrag onderdrukken en driften kunnen sturen



Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Individuele training

- Optimisme: problemen als uitdagingen zien
- Geluk: het vermogen zich gelukkig te voelen.

De sociale vaardigheden waar we aan werken:

- Empathie: inlevingsvermogen naar anderen
- Sociale verantwoordelijkheid: respectvol naar anderen
- Probleemoplossend: problemen herkennen en analyseren
- Realistisch: weten wat er speelt
- Flexibel: open staan voor andere ideeën.

Opbouw training

Tijdens de individuele training maken we een reis door Muziekland (het land waar de MiniMuzikantjes wonen) en Starworld (het land waar de StarKidz wonen) en staan we stil bij alle kwaliteiten, onhandigheden en emoties van Fien, Belle, Bembem, Fretje en Feetje.

Elk trainingsmoment gaan we bij één van de vrienden langs en staan op dat moment zijn of haar emoties, kwaliteiten en onhandigheden centraal.

Voor de LIMV trainingen zijn muziek, dans, spel en creatief bezig zijn middelen waarmee er spelenderwijs wordt aangesloten bij de belevingswereld van kinderen en hen de mogelijkheid gegeven om op creatieve wijze te werken aan persoonlijke- en sociale vaardigheden.



Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Individuele training

Wat gaat mijn kind doen tijdens de training?

Tijdens de training doen we samenwerkingsoefeningen, rollenspelen, ontspanningsoefeningen, energizers, emotie oefeningen en sluiten we elk trainingsmoment af met een complimentje voor jezelf of een ander.

Wat ga ik als ouder doen tijdens de gehele training?

Om jullie als gezin zoveel mogelijk te ondersteunen, zal je elke week telefonische ondersteuning ontvangen van de coach. Deze gesprekken zijn bedoeld ter inspiratie om samen als gezin te groeien en te ontwikkelen.

Data, tijden en locatie

Het individuele traject is in te plannen tussen 9.00u en 17.00u op door de weekse dagen, mits er plek is in de agenda van de coach.

Het traject bestaat uit 8 trainingsmomenten van 1uur en wordt gegeven op een locatie naar keuze. Dit kan zijn op school of in de praktijkruimte van Kindertraining Nederland te Utrecht.



Informatiegids Lekker In Mijn Vel - Individuele training

Investering

De individuele training kost €400,- inclusief:

21% BTW

Een kennismakingsgesprek

Een telefonische intake met jou als opvoeder

8 bijeenkomsten van 1uur voor jouw kind

8 ondersteuningsmomenten voor jou als ouders voor verdere investering thuis 'Zomaartjes' voor thuis en producten van de MiniMuzikantjes of StarKidz

Trainers

De individuele trainingen worden gegeven door Larissa Schaake en Jennie de Weerd van Kindertraining Nederland.

Aanmelding

Stuur een email naar info@kindertrainingnederland.nl voor contact of vul het contactformulier in via de website.

De trainer zal binnen een week telefonisch contact met u opnemen. In dit telefoongesprek kunt u meer over uw kind vertellen en zal de training worden toegelicht. Wanneer jullie besluiten om voor het individuele traject te kiezen, zal een telefonische intake plaatsvinden tussen u als ouder en de trainer.