



Informatiegids

Lekker In Mijn Vel - KlimCoachingstraject

Het LIMV - klimcoachingstraject is een sportieve en leerzame reis. Het traject is een echte ontdekkingsstocht! Het kind gaat samen met de StarKidz klimmend op zoek naar zichzelf; wie hij/zij is, wat hij/zij kan en waar talenten onhandigheden liggen.

Naast dat de motorische ontwikkeling enorm wordt gestimuleerd (spierkracht, uithoudingsvermogen) is klimmen met name een 'mentaal spel'. Tijdens het klimmen worden veel emoties opgeroepen, zoals: angst, frustratie, blijdschap, boosheid, onzekerheid en trots. Kinderen leren angsten overwinnen, grenzen te verleggen, doelen te behalen, doorzettingsvermogen te ontwikkelen en samen te werken. 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 is er wekelijks contact met jou als ouder voor extra ondersteuning.

Voor Wie?

Het klimtraject is voor kinderen van 8 tot 12 jaar die van een sportieve uitdaging houden 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 verleggen, angstig, boos of prikkelbaar.



Wie zijn de StarKidz?

De StarKidz zijn de fictieve en symbolische figuren met allemaal hun eigen karakter, emoties, gedachten, onhandigheden, verhalen en liedjes.

Tijdens het klimtraject leer jij als ouder en jouw kind Fien, Belle, Bembem, Fretje en Feetje goed kennen en worden vaardigheden geoefend.



Wat leert mijn kind?

Het LIMV Klimtraject richt zich op de sociaal emotionele vaardigheden van jouw kind. Door de ondersteuning van de StarKidz leren kinderen zichzelf goed kennen, zich goed in de ander te verplaatsen en op een sociaal adequate manier te reageren op anderen..



De persoonlijke vaardigheden waar aan gewerkt wordt:

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

De sociale vaardigheden waar aan gewerkt wordt:

- 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 het Klimtraject 'bezoeken' we alle fictieve figuren. We staan stil bij de kwaliteiten, onhandigheden en emoties van Fien, Belle, Bembem, Fretje en Feetje, waardoor er vanuit de symbolische figuren gewerkt wordt aan vaardigheden.



Wat gaat mijn kind doen tijdens het klimtraject?

Tijdens het klimtraject gaan we veel klimmen en tussendoor oefeningen doen, zoals: rollenspelen, ontspanningsoefeningen, energizers en emotie oefeningen.

Wat ga ik als ouder doen tijdens het gehele traject?

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

Doordat het klimtraject individueel wordt geboden, is dit 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 klimtraject bestaat uit 8 trainingsmomenten van 1uur en wordt gegeven in verschillende klimhallen in Nederland.

Investering

Het Klimtraject kost €400,- inclusief:
21% BTW

Een kennismakingsgesprek

Een telefonische intake met jou als opvoeder

8 trainingsmomenten van 1uur voor jouw kind

8 ondersteuningsmomenten voor jou als ouders voor verdere investering thuis 'Zomaartjes' voor thuis

Trainer

Het Klimtraject wordt gegeven door 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 zullen vragen worden toegelicht. Wanneer jullie besluiten voor het Klimtraject te kiezen, zal een telefonische intake plaatsvinden tussen u als ouder en de coach Jennie de Weerd. Daarna zullen afspraken gemaakt worden over de start en het tijdstip van het traject.