



Jan Kooijman



Elles Langenhuyzen

Een overzicht van geplande trainingen in 2017-2018

Dit overzicht wordt aangevuld op het moment dat er een nieuwe training is gepland

U kunt uw kind opgeven voor een van de trainingen via info@kooijmancoaching.nl

Vermeld u dan naam + leeftijd van uw zoon / dochter, de school + groep, uw naam en 06-nummer.

De trainingen staan open voor kinderen van alle basisscholen.

Zodra er voldoende aanmeldingen zijn ontvangt u van mij een formulier waar u de mogelijkheid heeft aanvullende info te geven over uw kind.

Mocht u meer informatie over de training willen dan kunt u mij mailen of bellen op 06-45 06 56 92.

Rots en Water trainingen

Voorzieningenhart De Klif Nijmegen

- **Dinsdag 24 oktober 2017** start de sociale weerbaarheidstraining **Rots en Water** voor kinderen uit groep (4)-5-6-(7) in lokaal A14. De training vindt plaats op vijf opeenvolgende dinsdagen van 16.00 - 17.00 uur. Docent: Jan Kooijman Kosten: 119 euro
Gelieve in te schrijven uiterlijk 6 oktober 2017.
- **Dinsdag 20 maart 2018** is er een nieuwe sociale weerbaarheidstraining **Rots en Water**. Locatie is weer lokaal A14. De training vindt plaats op vijf opeenvolgende dinsdagen (uitgezonderd 3 april) van 16.00 - 17.00 uur. Docent: Jan Kooijman Kosten: 119 euro
- **Dinsdag 29 mei 2018** is de start van **drie extra lessen Rots en Water**. Voor kinderen die eerder dit jaar hebben deelgenomen (verdieping en borging) en voor kinderen die willen kennismaken met Rots en Water.
Locatie: lokaal A14. Data: 29 mei, 5 juni - 12 juni 2018 van 16.00 - 17.00 uur.
Docent: Jan Kooijman Kosten: 75 euro

Basisschool de Hazesprong / NSV2

- **Woensdag 28 februari 2018** start de sociale weerbaarheidstraining **Rots en Water** voor kinderen uit groep (4)-5-6-7-(8) op de Hazesprong. De training vindt plaats op vijf opeenvolgende woensdagen van 14.15 - 15.15 uur (inloop vanaf 14.00 uur)
Docent: Jan Kooijman Kosten: 119 euro

Ik Ben Steengoed cursussen

Basisschool De Hazesprong /NSV2

- **Start:** **Woensdag 25 oktober 2017**, vijf achtereenvolgende woensdagen
Tijdstip: van 14.15 - 15.15 uur (inloop vanaf 14.00 uur)
Frequentie: 5 groepslessen
Doelgroep: meisjes en jongens van 8 tot 12 jaar
Groepsgrootte: maximaal 4 kinderen
Kosten: € 165,- (inclusief werkboek en CD)
Locatie: lokaal bs. De Hazesprong
Docent: Elles Langenhuyzen

Basisschool De Geldershof

- **Start:** **Maandag 23 oktober 2017**, vijf achtereenvolgende maandagen
Tijdstip: van 15.30 - 16.30 uur (inloop vanaf 15.15 uur)
Frequentie: 5 groepslessen
Doelgroep: meisjes en jongens van 8 tot 12 jaar
Groepsgrootte: maximaal 4 kinderen
Kosten: € 165,- (inclusief werkboek en CD)
Locatie: lokaal bs. De Geldershof
Docent: Elles Langenhuyzen
- **Start:** **Maandag 5 maart 2018**, vijf achtereenvolgende maandagen (niet op 2^e Paasdag)
Tijdstip: van 15.30 - 16.30 uur (inloop vanaf 15.15 uur)
Frequentie: 5 groepslessen
Doelgroep: meisjes en jongens van 8 tot 12 jaar
Groepsgrootte: maximaal 4 kinderen
Kosten: € 165,- (inclusief werkboek en CD)
Locatie: lokaal bs. De Geldershof
Docent: Elles Langenhuyzen

3 verdiepingslessen Ik Ben Steengoed

- **Start:** **Maandag 28 mei 2018**, drie achtereenvolgende maandagen
Tijdstip: van 15.30 - 16.30 uur (inloop vanaf 15.15 uur)
Frequentie: 3 groepslessen
Doelgroep: eerdere deelnemers aan Ik ben Steengoed dit schooljaar
Groepsgrootte: maximaal 8 kinderen
Kosten: € 85,-
Locatie: lokaal bs. De Geldershof
Docent: Elles Langenhuyzen

Creatief in je Kracht cursussen

Basisschool De Hazesprong /NSV2

- **Start:** **Woensdag 17 januari 2018**, vijf achtereenvolgende woensdagen
Tijdstip: van 14.15 - 15.30 uur (inloop vanaf 14.00 uur)
Frequentie: 5 groepslessen
Doelgroep: leerlingen uit midden- en bovenbouw
Kosten: € 89,- (inclusief materialen)
Locatie: lokaal bs. De Hazesprong
Duur van de les: 1 uur + 15 minuten
Docent: Elles Langenhuyzen

Basisschool De Geldershof

- **Start:** **Maandag 15 januari 2018**, vijf achtereenvolgende maandagen
Tijdstip: van 15.30 - 16.45 uur (inloop vanaf 15.15 uur)
Frequentie: 5 groepslessen
Doelgroep: leerlingen uit midden- en bovenbouw
Kosten: € 89,- (inclusief materialen)
Locatie: lokaal bs. De Geldershof
Duur van de les: 1 uur + 15 minuten
Docent: Elles Langenhuyzen

Achtergrondinfo Rots en Water

Heeft uw kind moeite om voor zichzelf op te komen? Om grenzen aan te geven? Of is uw kind juist impulsief van aard? Dan is een Rots en Water weerbaarheidstraining misschien iets voor uw kind. Rots en Water is een sociale weerbaarheidstraining waarbij je leert voor jezelf op te komen in de omgang met anderen. Je leert steviger in je schoenen te staan.

De Rotshouding leert om op jezelf te vertrouwen, voor jezelf op te komen en je eigen weg te durven kiezen. Dit kan kinderen helpen om te gaan met o.a. groepsdruk en pesterijen.

De Waterhouding leert kinderen open te staan voor de mening van anderen. Bij de waterhouding staan samenwerking, vriendschap, verbondenheid en communicatie centraal.

Na afloop van elke les ontvangt u een mail van de oefeningen die aan bod zijn gekomen.

Ook ontvangt u een aantal tips en basisoefeningen om thuis te kunnen doen.

Achtergrondinfo Ik ben Steengoed

Sommige kinderen zouden wel wat meer zelfvertrouwen kunnen gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan kinderen die het moeilijk vinden om fouten te maken, die onzeker zijn of kinderen die hoge eisen stellen aan zichzelf. In deze vijf lessen probeer ik de kinderen bewust te maken van hun kwaliteiten en leer ik ze dat je door fouten maken jezelf juist kunt ontwikkelen. Als kinderen dit beseffen worden ze vaak meer ontspannen en zelfverzekerder: hun zelfbeeld groeit.

Ik geef ze een bepaalde manier van kijken mee: het glas is halfvol i.p.v. halfleeg. De manier waarop je ergens naar kijkt is immers vaak bepalend voor hoe je je voelt. Door middel van spel maak ik hen bewust van de manier waarop ze denken. Ze leren negatieve (vaak irreële) gedachten om te buigen

(omdenken).

De lessen worden gegeven in een klein groepje van maximaal 4 kinderen zodat ik de begeleiding persoonlijk kan houden. Ik gebruik o.a. het boek *Ik ben een topper*, het werkboek *Mindset* en het spel *Ik ben Steengoed*. Het doel van de training is het zelfvertrouwen van uw kind te versterken.

Achtergrondinfo Creatief in je Kracht

In deze training worden kinderen op een creatieve manier bewuster van hun eigen kunnen!

Uw kind krijgt drie opdrachten:

1^e opdracht: een doosje versieren. Uw kind mag positieve eigenschappen van zichzelf opschrijven en in het doosje doen. Ook anderen worden uitgenodigd dit te doen, zodat er nog meer briefjes in het doosje komen. Echt iets om te bewaren en af en toe in te kijken!

2^e opdracht: een collage maken met behulp van tijdschriften /potlood / stift / verf. Het thema van de collage: wat is je passie? Waar krijg je energie van? Wat vind je belangrijk?

3^e opdracht: een boekje maken. Uw kind schrijft gedurende een aantal dagen hierin op waar het dankbaar voor is. De omslag en de bladzijdes van het boek worden versierd met plaatjes / textiel / verf.

Eventueel is er nog een leuke uitloopopdracht.