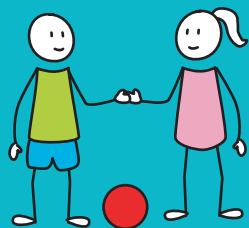


# TRAININGSAANBOD 5-12 jaar

## Vriendenclub (5-8 jaar)



Dit is een gezellige en leerzame groepstraining waar kinderen spelenderwijs met andere kinderen oefenen met o.a.: contact maken, samen spelen, op je beurt wachten, luisteren, je sterk en zeker voelen en voor jezelf opkomen.

## Sociale vaardigheidstraining (8-12 jaar)



Kinderen leren in een groepstraining al doende wat wel en niet handig is in het sociale verkeer met andere kinderen. Ze leren bijv.: contact leggen, het onderhouden van vriendschappen, overleggen, rekening houden met elkaar, jezelf sterker en zekerder voelen en voor jezelf opkomen.

## Mindfulness (6-8 jaar)

In deze groepstraining leren kinderen omgaan met spanning. Ze leren stilstaan bij hun eigen denken, voelen en doen en aandacht hebben voor het maken van je eigen keuzes. Deze training is vooral voor kinderen die (prikkel)gevoelig zijn, gespannen of onrustig zijn of niet lekker in hun vel zitten.



## Mindfulness (9-12 jaar)

Dit is een rustige groepstraining waar kinderen leren om naar zichzelf te luisteren en hun eigen lichaam te voelen. Kinderen leren omgaan met spannende situaties, met hun gevoeligheid, met afleidende interne en externe prikkels en onrust. We leren de kinderen zich niet te laten meeslepen met wat anderen voelen of verwachten.



## Sociale weerbaarheidstraining (9-12 jaar)



Hoe kun je je sterker voelen op momenten dat de spanning (onzekerheid) stijgt? Hoe zeg en doe je wat jij wil? Hoe kom je voor jezelf op? We leren kinderen om zich zelfverzekerd en rustig te voelen. Deze training geeft kinderen een enorme zelfvertrouwenboost.

## Brugklastraining (groep 8)

In deze groepstraining oefenen kinderen met vaardigheden die zij straks op de middelbare school nodig hebben om met nieuwe situaties om te gaan op het gebied van vriendschap. Daarnaast werken we met de kinderen aan hun zelfvertrouwen. De training vindt plaats 4 weken voor en 4 weken na de zomervakantie.



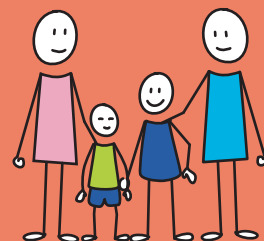
## Omgaan met boosheid (8-14 jaar)

Hoe merk je dat je boos wordt? Wat maakt je boos? Wat kun je dan doen? Hoe kunnen je ouders daarbij helpen? In deze training leren we kinderen, jongeren en hun ouders in een kleine groep hoe zij om kunnen gaan met boosheid.



## Gezinsbegeleiding

Hoe gaat het in ons gezin? Welke patronen hebben wij? Zijn dat prettige patronen of niet? Hoe doorbreken we de niet prettige patronen en wat werkt wel goed. Met het hele gezin gaan we spelenderwijs aan de slag.



## Individueel aanbod (5-25 jaar)



Een op een werken we met kinderen en jongeren aan persoonlijke doelen zoals zelfvertrouwen, concentratie, (faal)angst, emoties uiten, eerst denken dan pas doen en andere thema's. We starten met drie doelgerichte sessies en daarna kijken we hoe dat gaat en wat verder nodig is.

[www.emtt.nl](http://www.emtt.nl)  
[info@emtt.nl](mailto:info@emtt.nl)

**E**  **otion**