

# BlinKracht!

## Weerbaarheidstraining voor kinderen van 9-12 jaar



### Zie je je kind ook af en toe stoeien met:

- Onzekerheid
- Zich alleen of gepest voelen
- Schoppen / slaan / schelden
- Brutaal
- Gevoeligheid
- Snel in tranen



Je bent niet de enige.

Veel kinderen in de leeftijd 9-12 jaar vinden het lastig om op een goede manier voor zichzelf op te komen. Ze laten over zich heen lopen of reageren juist met agressie. Gevoelige kinderen worden overmand door hun emoties en dit uit zich vaak in boosheid.

Ermee omgaan is te leren!

### In deze weerbaarheidstraining leer je:

- Verschillende manieren hoe je voor jezelf op kunt komen
- Waar jouw grens ligt en die van een ander
- Wat er helpt bij negatieve gedachten
- Boze buien voorkomen
- Welke manieren van reageren er zijn
- Ontdekken welke manier bij jou past
- Hoe fijn het is hier weer grip op te hebben

In de coachings zijn deze dingen al vele malen aan bod gekomen en ze blijken keer op keer zo snel te werken. Bij elk kind. Het is geen hogere wiskunde, je moet alleen even weten hoe!

### Data:

Blink biedt BlinKracht! in 2022 aan op:

- **Week 12-16 (maart/april)** (dag en tijd in overleg met de deelnemers)
- **Week 44-48 (nov/dec)** (dag en tijd in overleg met de deelnemers)

Blink is ook in te huren voor de weerbaarheidstraining “BlinKracht!” op locatie; bijvoorbeeld op een basisschool, bso of zorgboerderij.

### Opgeven en meer info:

Mail: [jolanda@blinkcoaching.nl](mailto:jolanda@blinkcoaching.nl)

Bel: 06-30342023

**“Samen zorgen we ervoor dat elk kind weer gaat blinken!”**

# Tarieven Weerbaarheidstraining “BlinKracht!”



		Tarief
<b>Doel</b>	Weerbaar om kunnen gaan met de uitdagingen van het leven	
<b>Inhoud</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 lessen van een uur</li><li>• Les 1: Individueel met ouder</li><li>• Les 2: In kleine groep</li><li>• Les 3: In kleine groep</li><li>• Les 4: In kleine groep</li><li>• Les 5: Met groep en ouders</li></ul>	
<b>Tarief</b>	Inclusief: <ul style="list-style-type: none"><li>• Koffie / thee / limo</li><li>• Alle benodigde materialen</li><li>• Persoonlijke contactmomenten</li><li>• BTW</li></ul>	225,-
<b>Scholen</b>		Volgens offerte

Ik wil jou in een doosje doen.  
Je beschermen tegen het leven.  
Maar je zal moeten dansen in de zon  
en leren vechten in de regen.

liefleven®