

Ik ben Oké!

Inhoud Ik ben Oké!

Kennismaking
Intakegesprek
7 sessies à 55 min
Ouderbrieven
Tussenevaluatie
Eindevaluatie
Werkboek en materialen

Coaching voor prikkelgevoelige kinderen van 7-12 jaar

Compleet
traject
€ 595,-

Herken jij bij jouw kind...

- ◇ Snel overprikkeld zijn of stress ervaren
- ◇ Gevoelig voor sfeer en emoties
- ◇ Moeite met onverwachte of nieuwe situaties
- ◇ Snel schrikken of emotioneel reageren
- ◇ Veel piekeren of diep nadenken over alles
- ◇ Buikpijn of fysieke klachten zonder aanwijsbare oorzaak
- ◇ Moeite met slapen en ontspannen
- ◇ Niet kunnen concentreren in drukke omgeving (o.a. klas)
- ◇ Hoge eisen aan zichzelf, faalangstig
- ◇ Negatief zelfbeeld, zichzelf snel de schuld geven

Tijdens **Ik ben Oké** leert je kind:

- ◇ Zichzelf herkennen, eigen unieke kwaliteiten ontdekken
- ◇ De belangrijkste emoties herkennen bij zichzelf en anderen
- ◇ Handig omgaan met eigen emoties
- ◇ Handig reageren op emoties van de ander
- ◇ Spanning of stress herkennen in het lichaam
- ◇ Diverse manieren om prikkels te verwerken
- ◇ Diverse manieren om zich te ontspannen
- ◇ Handige gedachten en oplossingen bedenken voor lastige situaties



Coachingspraktijk Puur&Gevoelig

06-44198009

info@puurengevoelig.nl

www.clarienspuurnatuur.com



Puur &
Gevoelig



Ik ben oké!



Werkwijze Ik ben Oké!

- ◇ We starten elke sessie met een **spiegelverhaal** en volgen de belevenissen van de hooggevoelige Thomas en Nathalie en hebben daar een gesprek over, waarbij kinderen leren reflecteren op zichzelf
- ◇ Alle **basisemoties** worden behandeld
- ◇ We maken gebruik van **vaste termen** als kapstok voor het herkennen van gevoelens, emoties en gedachten
- ◇ Kaartspellen, knutselen, tekenen en oefeningen zijn terugkerende **werkvormen** waarbij het geleerde afwisselend wordt geoefend
- ◇ **Ademhalingsoefeningen** worden aangeleerd om het lichaam op een prettige manier te ontspannen
- ◇ Per sessie ontvang je als ouders de **nieuwsbrief** met de inhoud van de sessie van die dag
- ◇ Minimaal één keer tijdens het traject ontvang jij als ouder een **tussenevaluatie**. Per mail of telefonisch kun je altijd met vragen en opmerkingen terecht
- ◇ Indien gewenst is aanvullende **literatuur** digitaal beschikbaar

Alle oefeningen zijn bedoeld om thuis te worden herhaald m.b.v. het werkboek, de materialen en de ouderbrieven. Ondersteuning en herhaling thuis zijn onmisbaar voor het positief leren omgaan met de mooie hooggevoelige eigenschappen!

