



FOCUS&KIDS: MEER RUST EN FOCUS BIJ KINDEREN



AANDACHTTRAINING

Tijdens de aandachtstraining leren kinderen door middel van mindfulnessoefeningen en vaak ook ademhalingsoefeningen bewust te worden van wat ze voelen en denken. Ze leren dat ze hun aandacht kunnen trainen en ervaren hoe ze deze in het hier en nu kunnen gebruiken. Ze merken dat ze door het ontwikkelen van vriendelijkheid en nieuwsgierigheid meer opmerkzaam kunnen zijn en maken kennis met de vele positieve effecten hiervan. Ze raken vertrouwd met de stille plek in hun eigen lichaam en weten hoe ze daar in elke situatie met hun aandacht naar terug kunnen keren.

Voor wie

Groep 5 t/m 8

Uren

Individueel: minimaal 8 uur
Kleine groep: 8 uur
Groepstraining: 8 uur



MINDSETTRAINING



Er zijn kinderen die uitdagingen op school met veel plezier aangaan, hard werken voor goede resultaten en zich niet uit het veld laten slaan door tegenslagen, zoals onvoldoendes.

Zij zetten de zogenaamde groeimindset in.

Er zijn ook kinderen die bij voorkeur alleen gemakkelijke opdrachten doen, het liefst geen fouten maken en zich dom voelen wanneer ze hard moeten werken om iets onder de knie te krijgen. Zij functioneren vanuit een vaste mindset. De manier waarop kinderen hun intelligentie en mogelijkheden zien, is van grote invloed op de groei die ze doormaken. Een vaste mindset belemmert de ontwikkeling en veroorzaakt vaak faalangst. Een groeimindset zorgt voor motivatie en doorzettingsvermogen en is onmisbaar voor het ontplooiën van talenten.

Tijdens mindsettraining leren kinderen hun vaste mindset om te buigen naar een groeimindset. Zo leggen ze zelf de basis voor (talent)ontwikkeling en groei en helpt mindsettraining hen het beste uit zichzelf te halen.

- Hoe denk jij?
- Verkennen van de comfortzone
- Uitdagingen
- Fouten maken en leren
- Doorzettingsvermogen

- Denken vanuit de groeimindset
- Eigen doelen
- Zelfvertrouwen
- De leerkuil

Voor wie

Groep 5 t/m 8

Uren

Individueel: minimaal 7 uur
Kleine groep: 7 uur
Groepstraining: 7 uur



IK LEER LEREN



Ik Leer Leren is een training voor kinderen uit groep 7 en 8. Het gaat uit van al aanwezige kwaliteiten. Kinderen ontdekken zelf wat werkt en hoe ze hun leerwerk optimaal kunnen plannen en uitvoeren.

De Ik Leer Leren training laat kinderen zien welke voorwaarden nodig zijn om te leren. Ze ontdekken hun persoonlijke leerstijl en leervoorkeuren. Dit maakt de training uniek in zijn soort. Een perfecte voorbereiding op het voortgezet onderwijs.

- **Leerstijl**
Wat is je talent en hoe zet je dit effectief in?
- **Leerstrategie**
Hoe pak je leerwerk, maakwerk en rekenwerk slim aan?
- **Faalangst**
Hoe ga je om met spanning en stress?
- **Concentratie**
Hoe blijf je bij de les en hoe houd je het vol?
- **Motivatie**
Wat doe je met 'geen zin'en saaie lessen?
- **Plannen**
Hoe organiseer je je huiswerk, taakopdrachten en vrije tijd?
- **Evalueren**
Hoe pak je je zaken aan en hoe kan het beter?

Voor wie

Groep 7 en 8

Uren

Individueel: minimaal 8 uur
Kleine groep: 8 uur
Groepstraining: 8 uur



FOCUS&KIDS: MEER RUST EN FOCUS BIJ KINDEREN

→ Alle trainingen zijn afwisselend,
waardoor de betrokkenheid van kinderen groot is.

→ Alle trainingen worden gegeven door een ervaren leerkracht.

→ Focus&kids verzorgt desgewenst het contact met ouders.

Neem vrijblijvend contact op:

bel: 06 42 17 44 41

mail: info@focusenkids.nl

