



## 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 groei mindset 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 groei mindset 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 groei mindset. 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 groei mindset
- 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



## EXECUTIEVE FUNCTIES



Het trainen van executieve functies helpt kinderen vanaf groep 5 bij het verwerken van informatie, bij het samenwerken en bij het verbeteren van jezelf.

Wanneer je deze executieve functies traint word je er steeds beter in.

Leren en beslissingen nemen wordt zo steeds makkelijker.

Door kinderen vanaf groep 5 inzicht te geven in hun executieve functies en hoe ze deze kunnen inzetten helpt het hen de juiste keuzes te maken tijdens de dagelijkse gang van zaken.

We trainen de executieve functies met spelletjes, gesprekken en het inzetten van praktische tips.

- Werkgeheugen: Kunnen onthouden en dat ook weer kunnen gebruiken.
- Plannen: Wat heb ik nodig, hoe ga ik het aanpakken, overzicht hebben.
- Organiseren: Dingen kunnen ordenen, volgens een bepaald plan of systeem.
- Zelfreflectie: Nadenken over jezelf en jezelf corrigeren. Hoe heb ik het aangepakt, was dit handig. Hoe doe ik het een volgende keer.
- Timemanagement: Inschatten hoeveel tijd je nodig hebt en wat prioriteit heeft.

- Doelgerichte aandacht: Je focussen op de taak, je niet laten afleiden. Volgehouden aandacht: Doorzetten, ook wanneer je een taak saai vindt.
- Zelfbeheersing: Je gedrag onder controle houden, eerst denken dan doen. Het tegenovergestelde van impulsiviteit.
- Emotieregulatie: Rustig blijven ook als het anders loopt dan je dacht of wilde.
- Flexibiliteit: Meerdere manieren verzinnen om je doel te bereiken en hier tussen kunnen schakelen.
- Taakinitiatie: Beginnen aan wat je moet doen. Niet uitstellen.

### Voor wie

Groep 5 t/m 8

### Uren

Individueel: minimaal 10 uur  
Kleine groep: 10 uur  
Groepstraining: 10 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](mailto:info@focusenkids.nl)

