

## Voel Je Sterk 6 tot 9 jaar - 11 juli 2017

Voel Je Sterk is een op Aikido gebaseerd programma waarmee wij kinderen leren om te gaan met pestgedrag en lastige situaties.

Wij leren kinderen op een actieve, veilige en gezellige manier voor zichzelf op te komen waardoor zij zich zowel mentaal als fysiek prettiger en zekerder voelen.

Tijdens de training gebruiken wij sport en spel om leerlingen op een leuke en uitdagende manier, diverse tips en vaardigheden mee te geven welke ze mee kunnen nemen in hun verdere leven.

Een aantal onderwerpen uit de training zijn:

- Zelfvertrouwen
- Grenzen aangeven & respecteren
- Om hulp leren vragen en bieden
- Leren omgaan met lastige situaties

## Voel Je Sterk 9 tot 12+ jaar - 12 juli 2017

Al vele jaren verzorgen wij trainingen op scholen in en rondom regio Rotterdam. Aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen blijkt erg belangrijk.

Wij geven kinderen uit de groepen 5, 6, 7 en 8 van het basisonderwijs handvatten om op een effectieve en verantwoorde wijze voor zichzelf op te komen.

Sport en spel wordt als middel ingezet om kinderen op een veilige en plezierige wijze bewust te laten worden over eigen- en andermans gedrag. Een aantal onderwerpen uit de training zijn:

- Zelfvertrouwen
- Intonatie effectief leren aanpassen
- Omgaan met emoties
- Grenzen aangeven & respecteren

## Aanmelden

Het aanmeldingsformulier kunt u aanvragen via J.Stoute [info@zterk.nl](mailto:info@zterk.nl).

Op het aanmeldingsformulier kunt u aangeven voor welke training u uw zoon of dochter wilt aanmelden.

### Website

Het is erg leuk even een blik te werpen op [www.voeljesterk.nl](http://www.voeljesterk.nl)

Om een impressie te krijgen van onze aanpak is het leuk op [youtube](https://www.youtube.com/watch?v=ZomertrainingenZterk) "Zomertrainingen Zterk" in te typen.

### Trainers:

De trainingen worden verzorgd door Zterk erkende en gediplomeerde trainers.

### Locatie:

De training vindt plaats in of in de nabije omgeving van Hendrik Ido Ambacht. De exacte locatie wordt t.z.t. via de mail aan u doorgegeven.

### Kosten:

€ 30,- per persoon

# Zomertrainingen



## ZTERK B.V. biedt u de Voel Je Sterk zomertrainingen!

Net als afgelopen jaar organiseert Zterk B.V. deze zomer verschillende Voel Je Sterk trainingen.

In de afgelopen 9 jaar zijn wij gegroeid naar een professioneel bedrijf en verzorgen wij jaarlijkse op meer dan 40 scholen onze programma's. De zomertrainingen worden in samenwerking met Aikido Vereniging Bushi Dojo aangeboden.

De Voel Je Sterk- zomertrainingen zijn speciaal voor leerlingen die op een effectieve, maar ook verstandige manier voor zichzelf willen leren opkomen. Sport, spel en vooral veel plezier wordt gecombineerd met soms lastige onderwerpen uit het dagelijkse leven van de leerlingen.

Leerlingen nodigen wij uit om eventueel samen met een vriend of vriendin er een leuke en leerzame dag van te maken.

Hopelijk tot snel!



## Zelfvertrouwen vergroten

VOEL  
JE  
STERK



### Zelfvertrouwen

Wat is zelfvertrouwen? En misschien nog wel belangrijker, hoe krijg je het? Tijdens de trainingen wordt spelenderwijs antwoord gegeven op deze vragen.

### Intonatie

Vaak zeggen we wel dat iemand te ver gaat, maar er wordt niet altijd geluisterd. Hoe komt dat?

Kan je stem nog meer dan schreeuwen of fluisteren?

### Positief denken

Door kinderen op een veilige manier verschillende uitdagingen te geven leren we ze negatieve gedachten om te buigen naar positieve gedachten. Ik kan het!

### Grenzen respecteren

Alles wat je geeft krijg je terug.

Hoe respectvoller je om leert gaan met andere, hoe respectvoller ze met jou omgaan.



### Spelenderwijs leren

Wij geloven dat plezier het kernelement is waardoor leerlingen graag willen leren. Zelfs onderwerpen die best confronterend kunnen zijn kunnen, worden op een positieve, leuke en interessante manier aangereikt. Sport, spel, oefeningen, verhalen en grappen worden ingezet om lesstof aan te reiken.

Onze trainers passen de inhoud van de trainingen aan op de doelgroep.

Om een impressie te krijgen van onze aanpak is het leuk op [youtube](#) "Zomertrainingen Zterk" in te typen.



### Grenzen aangeven

Kinderen wordt geleerd dat iedereen het recht heeft voor zichzelf op te komen. De manier waarop je dit doet kan er voor zorgen dat iets escaleert of dat iets ophoudt.

Kinderen krijgen logische, verantwoorde en praktische stappen aangereikt om voor zichzelf op te komen. Ze zoeken samen met elkaar naar oplossingen voor lastige situaties en denken na over de gevolgen van bepaalde handelingen.

Er wordt aandacht besteed aan houding, intonatie, emoties, verbale tips en uitstraling.

