



**SAMEN STERKER OP SCHOOL**  
**GROEPSTRAININGEN OP SCHOOL**

**ACT TEAM**  
**ACT Lint - ACT Willebroek**

contact@act-team.be  
www.act-team.be  
GSM: 0478/76.45.74

## Wie zijn wij?

ACT bestaat uit een team van professionele coaches en groepstrainers. ACT heeft momenteel vestigingen in Lint en Willebroek.

## Groepstrainingen op school

Voor leerkrachten is lesgeven veel meer dan enkel kennis overbrengen aan leerlingen. Dag in dag uit streven ze naar een krachtige leeromgeving waarin kinderen zich op cognitief, mentaal, sociaal en emotioneel vlak kunnen ontwikkelen. Toch merken scholen vaak op dat ze onvoldoende draagkracht hebben om bepaalde kinderen hierin te ondersteunen. Ze gaan samenwerken met experts om dit op te vangen. Binnen deze samenwerking bieden wij onze expertise aan op vlak van zowel individuele begeleidingen als groepstrainingen.

Onze trainingen kunnen ook op school plaatsvinden, waarbij enkel gediplomeerde therapeuten die vertrouwd zijn met een schoolse context ingezet worden. In overleg met de school kijken we wat de noden en behoeften zijn en werken we een voorstel op maat uit. Op deze manier kunnen wij zowel de kinderen als het schoolteam ondersteunen en de nodige handvatten aanbieden tot het creëren van een krachtige leeromgeving waarin alle kinderen zich ten volle kunnen ontwikkelen.

## Waarom groepstrainingen?

Kinderen kunnen in groep bepaalde vaardigheden aanleren en ervaringen delen. Ze voelen zich gesteund en begrepen door lotgenoten. We merken dat de nood aan dit soort trainingen steeds groter wordt. Jammer genoeg kunnen niet alle kinderen die hieraan behoefte hebben, omwille van diverse redenen, de weg naar het juiste aanbod vinden. De school kan hierbij een belangrijke schakel vormen.

Vanuit onze ervaring en onderzoek, blijkt het een meerwaarde te zijn om de deskundigheid en ervaring van leerkrachten te betrekken. Door samen groepstrainingen binnen de schoolse context te organiseren, creëren we een platform waarbij leerkrachten handvatten ontvangen om tegemoet te komen aan de extra noden en behoeften die kinderen ervaren. Heel wat eindtermen sociale vaardigheden kunnen gekoppeld worden aan de trainingen.

## Praktisch

Onze trainingen worden steeds in overleg en op maat georganiseerd.

Bij de aanvraag stemmen we af welke training het meest aangewezen is binnen een bepaalde klasgroep of kan er klasoverschrijdend gewerkt worden. Dit laat leerkrachten toe om binnen het team te bekijken voor welke leerlingen de training een meerwaarde kan zijn. Indien gewenst kan er op voorhand en achteraf een gesprek met de trainer plaatsvinden om aandachtspunten bij bepaalde kinderen te bespreken.

De trainingen bestaan steeds uit een aantal klas(overschrijdende) sessies met de leerlingen. De leerkracht is steeds welkom om deze mee te volgen. Daarnaast kunnen we ook een informatief en praktisch aanbod voor leerkrachten/ ouders aanbieden.

Het tijdstip waarop de training doorgaat gebeurt steeds in overleg met de school. Dit kan tijdens de middagpauze maar eveneens op andere momenten tijdens de schooluren.

Binnen deze brochure vindt u een overzicht van onze vaste trainingen.



## Onze trainingen

- Faalangstraining
  - Positieve mindset training 'In balans'
  - Weerbaarheidstraining Rots & Water
  - Emotieregulatietraining IK ben IK?!
  - HSP training
  - Training hoogbegaafdheid 'Welkom in jouw brein'
  - Relaxatietraining 'Co-coonen'
  - Versterkende training 'OP-stap naar de grote school'
  - Versterkende training 'Mijn nieuwe school en IK'
  - Versterkende training 'Vol zelfvertrouwen de examens in'
- 
- Sterk voor de klas staan
  - Train de trainer voor leerkrachten



## Faalangstraining

Heel wat kinderen krijgen vaak te maken met faalangst. Voor hen kan die angst erg belemmerend werken en leerkrachten merken vaak op dat deze kinderen hierdoor minder goed gaan presteren of gespannen naar school komen. Voor leerkrachten is het belangrijk dat er binnen de klassfeer kan gewerkt worden aan een veilige omgeving waarin kinderen fouten kunnen en durven maken. Op deze manier kunnen ze verder groeien zonder dat de angst hen hierbij in de weg staat.

Kinderen met faalangst denken vaak vanuit een negatief zelfbeeld. De vrees om te mislukken bepaalt hun denken. Ze zijn gefixeerd op het negatieve en geloven niet dat ze ooit iets goed kunnen doen. Ze ontlopen het liefst situaties waarin er iets van hen verwacht wordt. Tijdens de training leren jongeren de baas te worden over negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen. Ze leren positief te denken. Kinderen leren op een speelse wijze een blokkerende niet-helpende gedachte om te zetten in een positieve gedachte. Ook leren ze helpend gedrag aan om beter om te gaan met de situatie. Door te werken aan de gedachten en het gedrag nemen de negatieve gevoelens en daaruit volgende klachten af.

De training is gebaseerd op het wetenschappelijk onderbouwd en bewezen programma 'Je bibbers de baas'.

**Doelgroep:** 8 - 12 jaar

**Maximum aantal kinderen per groep:** Ganse klas (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee) of 10 deelnemers.

**Opbouw van het programma:**

Gedurende 8 sessie van 1,5 uur wordt in kleine groep gewerkt met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofdoelen:

- Kinderen leren bij zichzelf signalen van faalangst te herkennen
- Ze leren niet in paniek te raken als er een angst oproepende gebeurtenis aankomt
- Ze leren hoe ze zich kunnen ontspannen
- Ze leren de vier basisgevoelens herkennen en benoemen
- Ze leren inzicht te krijgen in hun gedachten en de invloed hiervan op hun gevoelens en gedrag
- Ze leren door zelfcontrole invloed te krijgen op hun eigen gedachtegang



## Positieve mindset training 'In balans'

'In balans' is een preventieve groepstraining voor kinderen.

In deze training focussen we op de samenhang tussen gedachten – gevoelens en gedrag. Positieve (realistische) gedachten kunnen ons een positief gevoel geven en er ook voor zorgen dat we ons gedrag aanpassen en als positief ervaren. Ook het zelfwaardegevoel kan groeien door een positieve mindset. Kinderen die de neiging hebben om veel te piekeren, focussen op negatieve zaken en niet in zichzelf geloven, kunnen hardnekkige negatieve gedachten ontwikkelen. De kunst zit er in om een positieve, maar toch ook realistische mindset te ontwikkelen. Op deze manier kunnen kinderen zich ten volle ontwikkelen en veerkrachtiger in het leven staan. Daarnaast focussen we ook op een speelse en creatieve manier op de talenten van de kinderen en gaan we aan de slag met ontspanningsoefeningen. Ook dit versterkt de mindset van de kinderen en hun zelfwaardegevoel.

**Doelgroep:** 8 – 12 jaar. Owv het preventieve karakter van deze training, is deze ideaal om klassikaal aan te bieden.

**Maximum aantal kinderen per groep:** Ganse klas (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee) of 10 deelnemers.

### **Opbouw van het programma:**

De training omvat 6 sessies met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofddoelen:

- De samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag
- Helpende gedachten ontwikkelen
- Helpend gedrag ontwikkelen
- Omgaan met (lichamelijke) spanningen en leren ontspannen
- Ontwikkelen van een positiever zelfbeeld en bewustwording van talenten



## Weerbaarheidstraining Rots & Water

In een klas ontstaat soms een negatieve klasdynamiek die vaak een sterke invloed heeft op het welbevinden van de kinderen. Ondanks vele inspanningen van het schoolteam is het soms moeilijk om deze weer positief om te buigen. Rots & Water heeft als doel het vergroten van de communicatieve- en sociale vaardigheden van kinderen en jongeren. Anderzijds beoogt de training ook het voorkomen van sociaal onaanvaardbaar gedrag zoals pesten, uitsluiting, conflicten,... Hiervoor steunt de training op 4 bouwstenen:

- Zelfbeheersing
- Zelfreflectie
- Zelfvertrouwen
- Draagkracht

**Doelgroep:** 8 – 12 jaar. Vaak is het zinvol om hierbij met de hele klasgroep te werken (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee).

**Maximum aantal kinderen per groep:** 25

### Opbouw van het programma:

De training omvat 8 sessies met de kinderen en 1 sessie voor ouders en leerkrachten waarbij het programma verder wordt toegelicht. Vertrekkende vanuit een fysieke invalshoek worden, in de Rots en Water trainingen, mentale en sociale vaardigheden aangereikt en verworven. Het programma is zeer fysiek en wordt ondersteund d.m.v. korte groepsgesprekken, waarin ruimte is voor zelfreflectie en het maken van korte opdrachten. De leerfocus ligt voornamelijk op:

- meer zelfvertrouwen te hebben
- hoe met andere mensen om te gaan
- eigen grenzen en die van anderen leren herkennen en respecteren
- de kracht van lichaamstaal
- hoe omgaan met agressie (eigen agressie of agressie gericht naar jou)
- hoe meer controle over jezelf te hebben
- hoe om te gaan met groepsdruk
- hoe om te gaan met kracht, macht en onmacht
- eigen kwaliteiten en leerpunten ontdekken



## Emotieregulatietraining IK ben IK?!

Een klas is een ruimte vol leven. Er wordt geleerd, gespeeld, ontdekt, samengewerkt,... Maar het is ook een plaats waarin kinderen voortdurend geprikkeld worden en soms overprikkeld raken, waar kinderen stevig in hun schoenen moeten kunnen staan en zich weerbaar opstellen ten opzichte van leeftijdsgenootjes, waar nieuwe dingen worden geleerd wat soms samen gaat met het nog niet kunnen of fouten maken,...

“IK ben IK?!” is een krachtige groepstraining voor kinderen van de derde kleuterklas tot en met het tweede leerjaar. In deze training wordt het zelfvertrouwen en de veerkracht van kinderen op een creatieve en speelse manier versterkt. Ze leren zich bewust worden van hun eigen emoties, hun lichaam en wat ze nodig hebben om zich goed te voelen. De kinderen leren stevig in hun schoenen staan. In deze kindertraining gaan we ook op een heel leuke manier aan de slag met piekeren, (faal)angst en/of zeer prikkelgevoelig zijn. De kinderen krijgen handvatten aangereikt om een stevige basis te ontwikkelen om weerbaar, ontspannen en gelukkig de toekomst tegemoet te gaan.

**Doelgroep:** kinderen van de derde kleuterklas tot en met het tweede leerjaar. Voor jongere kinderen kan een aanbod op maat uitgewerkt worden. Deze training kan op klasniveau maar ook klasoverschrijdend geven worden.

**Maximum aantal kinderen per groep:** 20

### **Opbouw van het programma:**

Deze reeks bestaat uit 5 sessies\*\*. Gedurende 5 sessies van 1,5 uur wordt in kleine groep gewerkt met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofddoelen:

- Ze leren hoe ze zich kunnen ontspannen en omgaan met prikkels
- Ze leren zich weerbaar opstellen t.o.v. van andere kinderen
- Ze leren eigen grenzen en die van anderen leren herkennen en respecteren
- Ze leren de vier basisgevoelens herkennen en benoemen
- Ze leren omgaan met faalangst
- Ze groeien in hun zelfvertrouwen
- ...

\*\*Bij deze training adviseren we om enkele oudersessies te organiseren.



## HSP training

Elke dag nemen onze zintuigen 1001 prikkels op. Dit kunnen fijne ervaringen zijn, maar soms geraken onze zintuigen ook overprikkeld. Vooral bij kinderen welke hooggevoelig zijn voor geuren, smaken, aanrakingen, indrukken, interacties, geluiden, ... kunnen deze prikkels overweldigend zijn. Kunnen ontprikkelen, rust inbouwen, stilstaan bij wat je wel en niet binnen laat komen, leren omgaan met piekergedachten, ... is dan geen overbodige luxe.

“Viva mijn voelsprietten” is een aangename groepstraining voor kinderen van de lagere school. In deze training ligt de focus op zelfkennis en het sensorische. We onderzoeken de verschillende soorten hooggevoeligheid en in welke mate deze impact hebben op het leven van de kinderen. Na de bewustwording ervan richten we ons op de valkuilen en krachten die gepaard gaan met HSP en hoe deze te vermijden alsook in te zetten. Tijdens deze HSP-training betrekken we ons lichaam, gedachten en emoties mee in het verhaal en maken hiermee diepgaand contact. Adhv tools, handvatten, oefeningen en inzichten leren we op speelse en creatieve wijze sturend en ondersteunend hiermee om te gaan. Als afsluiter zoomen we in op enkele waardevolle tips die het leven comfortabeler maken. Dit alles gebeurt op op speelse, creatieve en therapeutische wijze op maat en niveau van de kinderen. De combinatie van onderzoek in jezelf en in interactie gaan met de groep maakt de training erg leuk en waardevol.

**Doelgroep:** 8 – 12 jaar. Owv het preventieve karakter van deze training, is deze ideaal om klassikaal aan te bieden.

**Maximum aantal kinderen per groep:** Ganse klas (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee) of 10 deelnemers.

### **Opbouw van het programma:**

De training omvat 8 sessies met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofddoelen:

- Leren omgaan met gevoelens en gevoeligheden
- Omgaan met spanningen en leren ontspannen
- Helpende gedachten ontwikkelen
- Helpend gedrag ontwikkelen
- Ontwikkelen van een positiever zelfbeeld en bewustwording van talenten





## Training hoogbegaafdheid ‘Welkom in jouw brein’

Sterk begaafde of hoogbegaafde kinderen vallen vaak door de mazen van het net. Maar ook deze kinderen hebben soms nood aan extra ondersteuning.

“Welkom in jouw brein!” is een groepstraining voor kinderen van de lagere school. Als een echte onderzoeker bestuderen we wat hoogbegaafdheid precies inhoudt en hoe het brein werkt bij hoogbegaafdheid. Als de kinderen zich hiervan bewust geworden zijn, geven we ze tools en handvatten mee hoe zij hun brein optimaal kunnen inzetten op een manier die bij hen past. We duiken ook in de valkuilen en kwaliteiten van hoogbegaafdheid en leren deze te vermijden of net in te zetten als krachtbron. We linken hun typische karaktereigenschappen met hun brein zodat ze samen de beste maatjes vormen. Als afsluiter zoomen we in op enkele waardevolle tips die het leven met hoogbegaafdheid comfortabeler maken. Dit alles gebeurt op op speelse, creatieve en therapeutische maar bovenal uitdagende wijze op maat en niveau van de kinderen. Breinbrekers lopen als prikkeling doorheen de training. De combinatie van onderzoek in jezelf en in interactie gaan met de groep maakt de training erg leuk en waardevol.

**Doelgroep:** 8 – 12 jaar. Deze training kan klasoverschrijdend aangeboden worden.

**Maximum aantal kinderen per groep:** 10 deelnemers + (zorg)leerkracht.

### **Opbouw van het programma:**

De training omvat 8 sessies met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofddoelen:

- Educatie rond (hoog)begaafdheid
- De impact van (hoog)begaafdheid en hoe je hiermee om kan gaan
- Onderzoeken hoe het eigen brein werkt en hoe dit brein optimaal inzetten op een manier die bij jou past
- Kwaliteiten maar ook valkuilen van (hoog)begaafdheid
- Tips voor de omgeving om te leren omgaan met (hoog)begaafdheid



## Relaxatietraining 'Co-coonen'

Kunnen ontspannen is niet altijd eenvoudig. Tijdens de training "Co-coonen!" gaan we met de kinderen en de leerkrachten op zoek naar hoe we in ons dagdagelijks leven wat meer rust en ontspanning kunnen inbouwen. Samen ontspannen betekent ook samen genieten! We gaan aan de slag met een aantal eenvoudige en speelse relaxatieoefeningen, ademhalingsoefeningen, we werken met lichaamsbewustwording en massage technieken, kindgerichte visualisaties, ...

**Doelgroep:** 4 – 12 jaar.

**Maximum aantal kinderen per groep:** Ganse klas (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee) of 10 deelnemers.



## Versterkende training 'OP-stap naar de grote school'

"OP-stap naar de grote school" is een versterkende groepstraining. We ondersteunen jonge kinderen die naar een nieuwe school gaan of de overstap maken naar het 1ste leerjaar. Vaak gaat dit bij hen gepaard met onzekerheid, faalangst, spanning, gebrek aan durf, verlegenheid en andere angstige, verdrietige of zelfs boze gevoelens. Therapeutische technieken en middelen worden ingezet op een kindvriendelijke en veilige manier adhv: creatieve therapie, NLP-oefeningen, ontwikkelingsgerichte opdrachten, oefenspel, verdiepende reflectie-vragen, kinderyoga, meditatie en nog veel meer. Zo wordt het kind zich bewust van zijn/haar innerlijke kracht en ontwikkelt het een positief zelfbeeld. Vanuit deze kracht groeien als vanzelf de 7 waarden waarrond we deze training werken: zelfkennis, zelfvertrouwen, positieve mindset, veerkracht, weerbaarheid, sociale vaardigheden, intuïtie. Zo voelt het kind zich helemaal klaar en sterk om 'de OPstap naar de grote school' te durven zetten!

**Doelgroep:** 5 – 9 jaar.

**Maximum aantal kinderen per groep:** 10 deelnemers + (zorg)leerkracht



## Versterkende training 'Mijn nieuwe school en IK'

"Mijn nieuwe school en IK" is een training voor jongeren die van school veranderen of de overstap maken naar het secundair onderwijs. Deze stap is niet altijd evident en verdient de nodige aandacht en voorbereiding. In de training wordt er op een aangename manier gewerkt rond weerbaarheid, sociale vaardigheden en zelfvertrouwen. We geven de jongere de nodige vaardigheden mee om vol vertrouwen en goede moed de nieuwe school in te stappen.

**Doelgroep:** 11 – 13 jaar.

**Maximum aantal kinderen per groep:** 10 deelnemers + (zorg)leerkracht

### Opbouw van het programma:

Aan de hand van de principes van Rots & Water, gaan we met volgende thema's aan de slag:

- zelfvertrouwen
- omgaan met andere mensen
- eigen grenzen en die van anderen leren herkennen en respecteren
- de kracht van lichaamstaal
- zelfcontrole
- omgaan met groepsdruk
- eigen kwaliteiten en leerpunten ontdekken



## Versterkende training 'Vol zelfvertrouwen de examens in'

Stoom je mentaal klaar voor de examens! Met deze korte en krachtige reeks is het de bedoeling dat de jongeren zelfzeker de examenperiode ingaan. Wanneer men weinig vertrouwen heeft in een goede afloop van de examenperiode of weinig energie ervaart om deze laatste inspanning te doen, is deze boost-reeks ideaal. De jongeren verrichten het nodige studiewerk en wij zorgen voor een boost van het zelfvertrouwen en helpen ze sterker te laten staan tegenover (faal)angsten. Een kortstondige training waarbij de focus ligt op weerbaarheid, zelfvertrouwen, zelfbeeld, ... We leren enkele tips en trics om aan deze stressvolle periode te weerstaan. Gedurende deze training worden jongeren ondergedompeld in een cursus om sterker en meer zelfzeker de examens door te komen.

**Doelgroep:** 12 +

**Maximum aantal kinderen per groep:** 10 deelnemers + (zorg)leerkracht



## Sterk voor de klas staan

Om het psychosociaal welbevinden van kinderen en jongeren te bevorderen is uiteraard het welbevinden van de leerkracht of onderwijsmedewerker ook zeer belangrijk. Dit welbevinden bepaalt mee het pedagogisch klimaat. Hoe de leerkracht met zijn/haar eigen emoties omgaat en deze uit; duidelijke grenzen stelt; ruimte geeft, samenwerkt en uitdaagt waar nodig; de relatie met de kinderen opbouwt en hen stimuleert., bepaalt mee hoe de klasgroep en de kinderen functioneren.

In deze training leren we om vanuit een zelfbewuste, stevige, open houding in interactie te gaan met de kinderen; collega's en/of ouders.

**Doelgroep:** Leerkrachten, zorgleerkrachten, directie, CLB-medewerkers, medewerkers van het ondersteuningsnetwerk.

**Maximum aantal deelnemers:** Per school (gans team)

**Programma:**

6 sessies van 75 minuten



## Train de trainer voor leerkrachten

Om het psychosociaal welbevinden van kinderen en jongeren te bevorderen is het uiteraard zeer zinvol als leerkrachten met hun eigen klasgroep en/of klasoverschrijdende groepen actief aan de slag kunnen gaan met deze thema's.

**Doelgroep:** Leerkrachten, zorgleerkrachten, directie, CLB-medewerkers, medewerkers van het ondersteuningsnetwerk.

**Maximum aantal deelnemers:** Per school (gans team)

### **Modules:**

Elke module bestaat uit 2 lessen. Er dient steeds gestart te worden met module 1. Module 2 is de praktische uitwerkingen van de voorgaande theoretische module.

Module 1: Theoretische achtergrond gekozen training

Module 2: Praktische uitwerking (adhv eigen vragen/casussen)

