

## Overzicht trainingen

### 1. Kinderen & jongeren

- 1.1. IK ben IK?!; emotieregulatie en identiteitsontwikkelingstraining
- 1.2. Viva mijn voelspriet; HSP-training
- 1.3. Je bibbers de baas; Faalangstraining
- 1.4. In balans; positieve mindset training
- 1.5. Co-coonen; Ouder-kind relaxatie training
- 1.6. Rots & Water; Weerbaarheidstraining
- 1.7. Vol zelfvertrouwen de examens in; versterkende training
- 1.8. Welkom in jouw brein; training hoogbegaafdheid
- 1.9. Mijn nieuwe school en IK; versterkende training
- 1.10. OP-stap naar de grote school; versterkende training

### 2. Gezinnen

- 2.1. Ouderschapstraining in groep

### 3. Volwassenen

- 3.1. Positief in het leven; positieve mindset, veerkracht en identiteitsversterkende training
- 3.2. Rots & Water; Weerbaarheidstraining

## Kinderen & jongeren

### 1.1 IK ben IK?!

#### Emotieregulatie en identiteitsontwikkelingstraining

“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. Ze krijgen handvatten aangereikt om een stevige basis te ontwikkelen om weerbaar, ontspannen en gelukkig de toekomst tegemoet te gaan.

Uiteraard spelen ouders hierbij een zeer belangrijke rol. Tijdens groepsbijeenkomsten voor de ouders wordt de nodige ruimte gemaakt om stil te staan bij hun kind. Ze krijgen op een aangename en duidelijke manier uitleg over hoe ze hun kind kunnen helpen opgroeien tot een zelfbewuster persoon.

Doelgroep: kinderen van de derde kleuterklas tot en met het tweede leerjaar. Deze reeks bestaat uit 5 kindsessies en 3 oudersessies.

## 1.2. Viva mijn voelsprietten; HSP-training

'Viva mijn voelsprietten' is een een groepstraining, voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar.

In deze training ligt de focus op zelfkennis en het sensoriele. 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 als HSP'er 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: (hoog)gevoelige en verlegen kinderen van 8 tem 12 jaar.

Deze reeks bestaat uit 8 kindsessies van 60 min.

### 1.3. Je bibbers de baas; Faalangsttraining

De faalangsttraining 'Je bibbers de baas' richt zich naar lagere schoolkinderen. Kinderen die angstig worden wanneer ze moeten presteren of denken dat ze moeten presteren, terwijl ze bang zijn dat hen dit niet zal lukken, komen in aanmerking voor deze training. Kinderen met faalangst denken 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. In een klein groepje leren kinderen de baas te worden over negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen. Van 'Dat lukt mij nooit!' naar 'Ik blijf rustig en probeer het'. Positief denken is een vaardigheid die we kunnen leren. Kinderen leren op een speelse wijze een "bibbergedachte", een blokkerende niet helpende gedachte, om te zetten in een positieve "helper" gedachte. In deze therapievorm werken we samen aan anders leren denken en gedragen, waardoor je beter met de situatie om kunt gaan. Door te werken aan de gedachten en het gedrag nemen de negatieve gevoelens en daaruit volgende klachten af.

Doelgroep: kinderen tussen 8 en 12 jaar. De training omvat 8 sessies met de kinderen. In overleg kan er ook een oudersessie plaatsvinden.

## 1.4. In balans; positieve mindset training

'In balans' is een groepstraining voor lagere schoolkinderen vanaf 8 jaar. Kinderen die zich snel zorgen maken, vaak piekeren en veel negatieve gedachten hebben komen in aanmerking voor deze training. Dit zijn kinderen met angsten, piekergedrag, depressieve klachten, sociale moeilijkheden, gedragsmoeilijkheden, negatief zelfbeeld, psychosomatische klachten, ... In een klein groepje leren kinderen om te gaan met negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen. Van 'Dat lukt mij nooit!' naar 'Ik blijf rustig en probeer het' en van 'Niemand houdt van mij' naar 'Ik ben trots op mezelf!'. Een positieve mindset is een vaardigheid die we kunnen leren. De voordelen hiervan zijn in vele onderzoeken beschreven. Optimistische mensen zijn gelukkiger en kunnen beter omgaan met vervelende gebeurtenissen. Ze hebben meer vrienden, presteren beter en kunnen beter tegen stress. Een kind dat goed leert omgaan met tegenslag, zal zich ook in zijn latere leven gelukkiger voelen. Een positieve mindset legt de basis voor een goed zelfbeeld.

Doelgroep: kinderen tussen 8 en 12 jaar. De training omvat 6 sessies met de kinderen en 1 oudersessie.

## 1.5. Co-coonen; Ouder-kind relaxatie

Tijdens de training “Co-coonen!” gaan we met kind én ouder samen 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, enz.

Doelgroep: kinderen tussen 4-6 jaar of tussen 7-12 jaar met hun ouder (of grootouder, tante, oom of andere zorgfiguur). Een reeks bestaat uit 4 sessies van 1 uur.

## 1.6. Rots & Water; Weerbaarheidstraining

Rots en Water is een 'psycho-fysiek' weerbaarheidsprogramma waarin jongeren leren om op een goede manier voor zichzelf op te komen. Het 'Rots en Water'-programma steunt op 4 bouwstenen:

- Zelfbeheersing
- Zelfreflectie
- Zelfvertrouwen
- Daadkracht

Startend vanuit een fysieke – sportieve – invalshoek worden mentale en sociale vaardigheden aangereikt en verworven. De kinderen en jongeren ondervinden aan den lijve hoe het voelt om stevig te staan en ontspannen te zijn en hoe je bijvoorbeeld op anderen overkomt wanneer je juist gespannen of onzeker bent. Daarnaast komen er ook korte groepsgesprekken en opdrachten aan bod. De training is zinvol bij hen die (hoog)gevoelig, onzeker of sociaal onhandig zijn en ook bij de kinderen of jongeren die moeilijk voor zichzelf kunnen opkomen of die bedreigd worden met pestgedrag. In de training leren ze meer zelfvertrouwen te hebben, hoe met andere mensen om te gaan, waar hun eigen grenzen en die van anderen liggen, wat lichaamstaal kan doen, hoe om te gaan met agressie (eigen agressie of agressie gericht naar jou), hoe meer controle over zichzelf te hebben, hoe met groepsdruk om te gaan, hoe om te gaan met kracht, macht en onmacht en wat hun kwaliteiten en leerpunten zijn.

Doelgroep: kinderen tussen 8 en 12 jaar. De training omvat 8 sessies met de kinderen - jongeren

## 1.7 Vol zelfvertrouwen de examens in; versterkende training

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 van 2 x 2u waarbij de focus ligt op weerbaarheid, zelfvertrouwen, zelfbeeld, ... We leren enkele tips en trics om aan deze stressvolle periode te weerstaan.

Gedurende deze 4 uur worden jongeren (12+) ondergedompeld in een cursus om sterker en meer zelfzeker de examens door te komen.

Doelgroep: jongeren 12+



## 1.8. Welkom in jouw brein; training hoogbegaafdheid

“Welkom in jouw brein!” is een groepstraining voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar. 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: hoogbegaafde kinderen of snelle denkers van 8 tem 12 jaar.  
Deze reeks bestaat uit 8 kindsessies van 60 min.

## 1.9. Mijn nieuwe school en IK; versterkende training

“Mijn nieuwe school en IK” is een groepstraining 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.

Gedurende 3 voormiddagen en één terugkommoment gaan we, aan de hand van de principes van Rots & Water, 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

Doelgroep: kinderen en jongeren tussen 10 – 13 jaar die de overgang maken naar een nieuwe school of het middelbaar.

## 1.10. OP-stap naar de grote school; versterkende training

“OP-stap naar de grote school” is een versterkende groepstraining die zich richt naar kinderen van de derde kleuterschool tem het tweede leerjaar zodat ze helemaal klaar zijn voor de Grote Stap op 1 september!

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: kinderen van de derde kleuterklas tot en met het tweede leerjaar. Deze reeks bestaat uit 5 kindsessies van 120 min en is voorzien van een pauze.

## 2. Gezinnen

### 2.1. Ouderschapstraining in groep

In deze training staan de krachten van de ouders centraal. Ouders hebben enorm veel talenten en weten zelf als de beste hoe ze moeten omgaan met hun kinderen. Het gebeurt soms dat gezinnen hier samen in vast lopen. Hiervoor is deze training ideaal.

Bij deze training staat het gezin centraal. We gaan samen op weg om de stoeve of vastgelopen situaties weer in beweging te brengen, zodat het gezin weer op een fijne manier kan samenleven.

Concreet versterken we op een praktische manier de aanwezige opvoedkundige talenten. Zelfkennis en een betere samenwerking binnen het ouderkoppel mag hierin dan ook niet ontbreken. Daarnaast kijken we natuurlijk ook hoe ze een beter zicht kunnen krijgen op de noden van de kinderen.

De doelstelling van de training is dan ook dat ouders concrete handvatten hebben over hoe ze met meer zelfvertrouwen kunnen omgaan met moeilijke of vastgelopen opvoedingssituaties.

Ons programma bestaat uit 12 bijeenkomsten, waarin 3 delen te onderscheiden zijn.

#### Deel 1: Bewustwording

De ouders trainen in het bewuster sterker kunnen staan, begrenzen, leiding kunnen nemen of geven, voor zichzelf op kunnen komen en samenwerken. Verder krijgen ze ook zicht op hoe zij en de kinderen meestal reageren op situaties en welke dynamieken hierbij geactiveerd worden.

#### Deel 2: Help, emoties

Tijdens dit deel leren ouders goed omgaan met hun eigen emoties en die van hun kinderen. Opvoeden kan van tijd tot tijd gepaard gaan met heel heftige emoties. Deze kunnen ervoor zorgen, dat ouders en kinderen niet echt op een juiste manier op elkaar reageren. De focus in dit deel ligt op het leren herkennen van eigen emoties en die van anderen, aandacht kunnen schenken aan gevoeligheden van de ander en vooral hoe om te gaan met deze gevoelens. Het doel van dit deel is dan ook om de relatie met de partner en de kinderen op een positieve manier verder te laten ontwikkelen door aandacht te hebben voor elkaar en op een afgestemde manier te kunnen reageren.



ARNICA COACHING & TRAINING

[contact@act-team.be](mailto:contact@act-team.be)  
[www.act-team.be](http://www.act-team.be)

### Deel3: Praktijk

Ouders zullen merken dat zij nu al dingen anders doen qua opvoeding omdat ze veel meer weten van zichzelf, elkaar, de kinderen en wat er nodig is voor hun gezin. Tijdens dit trainingsdeel oefenen alle ouderparen heel praktisch de moeilijke situaties waar zij tegenaan lopen. Oefening baart kunst en door veel te oefenen behalen de ouders veel gemakkelijker de gewenste resultaten.

Doelgroep: ouders; kerngezinnen of nieuw samengestelde gezinnen.

## 3. Volwassenen

### 3.1. Positief in het leven; positieve mindset, veerkracht en identiteitsversterkende training

‘Positief in het leven’ is een groepstraining voor volwassenen die zich snel zorgen maken, vaak piekeren en veel negatieve gedachten hebben. Positief denken is een vaardigheid die we kunnen leren. In deze training worden de deelnemers zich bewust van hun eigen gedachtenpatronen en gaan we hier op een constructieve manier met aan de slag. Daarnaast wordt er een lichaamsbewustzijn gecreëerd zodat men fysiek opener en positiever in het leven kan staan. Er worden verschillende technieken (mindfulness, 5G-schema’s, ACT-principes, visualisatie, PRI, meditatie, ...) aangeleerd om positiever te denken.

Doelgroep: volwassenen

### 3.2. Rots & Water; Weerbaarheidstraining

Onze weerbaarheidstraining voor volwassenen is een actieve (psycho-fysieke) training waarbij men op een goede manier voor zichzelf leert opkomen. Thema’s als **grenzen stellen, zelfvertrouwen, zelfzeker presenteren** en **werken aan een positief zelfbeeld** staan centraal. We vertalen ervaringen uit de training in tips en handvatten die bijdragen aan een groeiend zelfvertrouwen in het dagelijks leven.

Doelgroep: volwassenen