

Gezin en Ik

Je wilt graag meer weten over jezelf. Waar ben jij goed in? Je wilt lekker in jouw vel zitten en leren hoe jij beter naar jezelf kan luisteren.

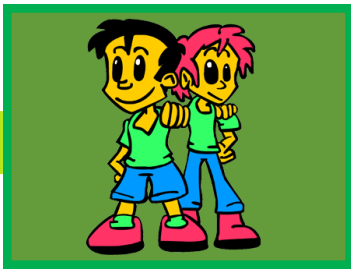
Gezin en Ik biedt verschillende activiteiten gericht op kennis, zelfvertrouwen, weerbaarheid en mindfulness. Naast de individuele coaching zijn er veel activiteiten mogelijk in groepsverband, zodat ervaringen gedeeld kunnen worden. Je leert in een groep behalve van jezelf ook van elkaar!

Kirsten Oerlemans, toegepast psycholoog en leerkracht, begeleidt de verschillende activiteiten. Door de ervaring met groepen creëert zij een prettige sfeer om te ontdekken wie jij bent, wat jij wilt en welke gedragingen jou helpen. Zo zijn een aantal activiteiten zeer geschikt voor scholen en kinderdagverblijven.

Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op de achterkant van deze flyer voor de verschillende activiteiten gericht op verschillende leeftijdscategorieën. Voor ieder wat wils!

Je ouder(s) zijn vaak boos op je. Het lijkt wel of ze je niet willen begrijpen! Doe je het wel goed? Is er met jou iets mis? Je bent boos op jezelf, boos op anderen, bang of verdrietig? Wat jij graag wilt, lukt niet!

Meer informatie?



Bikkeltraining 'bikkeltjes met lef'

Weerbaarheid, zelfvertrouwen
Kinderen 4 tot en met 7 jaar
10 bijeenkomsten van 1 uur
Materiaal inbegrepen



Mindfulnessstraining

Kinderen (basisschool)/
Jongeren (middelbare school)
8 bijeenkomsten van 1 uur
Materiaal inbegrepen



Kindermiddag

Zelfvertrouwen, zelfinzicht
Kinderen 8 tot en met 12 jaar
3 bijeenkomsten van 1 uur
Materiaal inbegrepen



Begeleiding

Kennis, gedragsverandering
Ouders en kinderen
Coachingstraject op aanvraag

Meer informatie?

www.gezinenik.nl | info@gezinenik.nl | facebook.com/gezinenik