

“Je kunt de golven in je leven niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen.” - Jon Kabat-Zinn

WAT BRENGT HET JE?

Mogelijke effecten van de training in de klas zijn:

- Betere concentratie en leerprestaties.
- Executieve functies nemen toe.
- Innerlijke rust; gedrag verandert van binnenuit.
- Onrust in de klas en de automatische reacties hierop nemen af.
- Grenzen beter aanvoelen, meer vertrouwen.
- Vriendelijkheid en respect t.o.v. jezelf en de ander nemen toe.

AANMELDEN

Wanneer je de kinderen uit je klas deze prachtige training mee wilt geven als basis voor de rest van hun leven, meld je dan nu aan via mail of telefoon, voor een vrijblijvend oriëntatiegesprek.



Fluitend naar school? Bouw aan een stevige basis!

- Specifieke leerbegeleiding (RT) Basisonderwijs - groep 1 t/m 8
- Training ‘Aandacht werkt!’ Methode Eline Snel - 6 t/m 14 jaar
- Training LEREN LEREN basisonderwijs - groep 5 t/m 8



“Ik begeleid kinderen zó, dat ze met meer plezier leren en zich vanuit een sterke basis verder kunnen ontwikkelen”.

- Odette Verhoef
Gediplomeerd RT-leerkracht basisonderwijs en Trainer Mindfulness voor kinderen - Sleeuwijk e.o

MEER INFORMATIE

Neem voor meer informatie contact met mij op of kijk op: www.rtforte.nl

RT Praktijk FoRTE
06-23755096
odette@rtforte.nl
www.rtforte.nl

Sleeuwijk
Lid LBRT
KvK nr. 63838540

‘Aandacht werkt!’ op school Mindfulness voor kinderen van 6 t/m 14 jaar

Juist in het onderwijs.
En zeker nu.
Help als leerkracht mee de uitdagingen van de 21^e eeuw het hoofd te bieden.



8-weekse aandachtstraining in de methode Eline Snel gegeven door RT praktijk FoRTE



MINDFULNESS OP SCHOOL

De meeste kinderen leren met plezier nieuwe dingen en gaan graag naar school. Helaas ervaren veel leerkrachten en kinderen stress en hebben zij moeite zich staande te houden; er is vaak onrust in de klas en een gevoel van 'te veel', terwijl de innerlijke rust die zo nodig is, afneemt.

De 'aan-knop' doet het wel, maar de 'pauze-knop' niet.



Steeds meer schoolbesturen, directies en leerkrachten zien de toegevoegde waarde van Mindfulness op school. Goed onderwijs gaat immers niet alleen over kennisoverdracht. De manier waarop we met onszelf en elkaar omgaan is net zo belangrijk. Innerlijke rust en bewuste aanwezigheid zijn nodig om kinderen optimaal te laten ontwikkelen én om zelf goed les te kunnen geven.

“De ontwikkeling van bewuste aandacht ligt aan de basis van elke vorm van leren.”

Bron: www.elinesnel.com

DE TRAINING ‘AANDACHT WERKT!’

Deze training versterkt de basis van kinderen van binnenuit en traint hun aandachtspier. Zo ontstaat er ruimte om te leren en te leven.

De training wordt op school gegeven door Odette Verhoef, gecertificeerd Kindertrainer opgeleid aan de Academie voor Mindful Teaching (AMT).



“Toen ik het boekje ‘Stilzitten als een kikker’ van Eline Snel las, dacht ik: ‘Wauw! Als je zó in het leven kunt staan! Had ik dat vroeger op school maar geleerd!’ Nu geef ik mijn kennis en ervaring graag door via deze mooie training.”

- Odette Verhoef

De training kan ingezet worden in één of meerdere groepen (max. 15 leerlingen). Begeleiding aan een kleiner groepje of een individuele leerling is ook mogelijk.

Gedurende 8-10 weken worden de kinderen in lessen van ca. 45 minuten per week getraind in het 'leren aandachtig zijn'. Daarnaast geeft de leerkracht 3x per week een 10-minutenles. De rest van het jaar volstaan 5-10 minuten aandacht per dag. De kracht van aandachtstraining zit in de herhaling van de oefeningen!

Voor leerlingen die deze training individueel of in een klein groepje volgen is het fijn als de

leerkracht wil helpen door een aantal basisoefeningen samen met de klas te doen! Bijvoorbeeld voor het maken van een toets, om pauzestress te ontladen of om gewoon even een rustmoment in te lassen. Het kost niet veel tijd. Wèl wat aandacht! Je groep zal je er dankbaar voor zijn!

TIP: Op de site van RT praktijk FoRTe kun je gratis 8 oefeningen downloaden om de aandachtspier van je leerlingen te versterken.

“Onze zoon had veel moeite op school met concentreren en kon 's avonds moeilijk in slaap komen van de drukte overdag. Nu heeft hij geleerd hoe hij d.m.v. op zijn ademhaling te letten, rust kan krijgen in zijn lijf.”

- Moeder van M. (8 jaar)

‘AANDACHT WERKT!’ OOK THUIS

Denk je dat een kind uit jouw klas veel aan deze training kan hebben? En wil je ouders hierover informeren? Vraag dan de gratis ouderfolder 'Aandacht werkt!' voor hen aan, via de website.

