

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

WAT BRENGT HET JE?

Kinderen en jongeren die de training hebben gevolgd geven aan:

- Beter te kunnen concentreren & onthouden.
- Meer zelfvertrouwen te hebben.
- Minder te piekeren, minder angstig te zijn.
- Meer bewust, vanuit rust te reageren.
- Aardiger te zijn voor zichzelf en anderen.

AANMELDEN

Gun jij je kind ook dit prachtige cadeau als basis voor de rest van zijn/haar leven?!

Reserveer dan een plekje door je aan te melden voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek via mail, telefoon of de website www.rtforte.nl



FORTe



Praktijk voor
Remedial Teaching

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 je kind zó, dat hij of zij met meer plezier leert en zich vanuit een sterke basis verder kan ontwikkelen”.

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

MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of om je kind aan te melden op: www.rtforte.nl

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

Sleeuwijk
Lid LBRT
KvK nr. 63838540

Rust in je hoofd
Stress uit je lijf
De angst de baas
Beter concentreren en leren
En vol vertrouwen in jezelf

Gun jij je kind dit ook?

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



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

FORTe
Praktijk voor
Remedial Teaching

MINDFULNESS VOOR KINDEREN

Net als volwassenen hebben veel kinderen het tegenwoordig vaak te druk. Ze kunnen hierdoor niet slapen, zijn snel afgeleid en vaak onrustig. Ze hebben een hoofd vol piekergedachten. De 'aan-knop' doet het wel, maar waar zit de pauze-knop? Door kinderen al jong in contact te brengen met mindfulness, leren ze beter observeren en zich concentreren, in contact met hun lijf te zijn en zichzelf tot rust te brengen.



Hoe jonger je leert om niet te hóeven reageren op alle prikkels die er overal zijn (geluiden, bewegingen, gedachten, gevoelens) hoe beter je in staat bent om je geest tot rust te brengen.

“Een ontspannen geest leert beter, onthoudt beter en vindt andere oplossingen voor dezelfde problemen.” Bron: www.elinesnel.com

DE TRAINING ‘AANDACHT WERKT!’

‘Aandacht werkt!’ versterkt de basis van uw kind van binnenuit. Zo ontstaat er ruimte om te leren en te leven.

De training wordt gegeven door Odette Verhoef. Zij is gecertificeerd Kindertrainer, opgeleid aan de Academie voor Mindful Teaching.



“Toen ik het boekje ‘Stilzitten als een kikker’ van Eline Snel las, dacht ik: ‘Wauw! Als je zó in het leven kunt staan! Dat wil ik ook leren!’ Nu geef ik mijn kennis en ervaring graag door via deze mooie training.”

- Odette Verhoef

In 8 wekelijkse lessen van ca. 1 uur leren de kinderen o.a. te zitten met de aandacht van een kikker, te ontspannen als een sliert spaghetti en de pauze-knop toe te passen. Thuis oefent uw kind 4 x 10 minuten per week met behulp van audiofragmenten.

De training wordt in kleine groepen van 3 - 6 kinderen gegeven. De leeftijden zijn als volgt ingedeeld: 6 t/m 8, 8 t/m 12 en 12 t/m 14 jaar. Zie www.rtforte.nl voor data en tijden.

Individuele begeleiding is ook mogelijk.

Bij de training ontvangt u gratis het ouderboekje ‘Stilzitten als een kikker’, zodat u uw kind kunt ondersteunen en begeleiden bij het oefenen. De kracht van aandachtstraining zit immers in de herhaling van de oefeningen!

“Onze dochter vond het fijn om met Odette te oefenen. We merken meer concentratie, rust en zelfvertrouwen” - Moeder van L. (10 jaar)

“Onze zoon vond de lessen leuk. De training gaf ons waardevolle handvatten om rust te creëren in het drukke dagelijkse leven.”

- Ouders van T. (8 jaar)

‘AANDACHT WERKT!’ OP SCHOOL

Wist u dat ook de juf/meester samen met de klas een training kan volgen of mee kan doen met oefeningen? Meer informatie en een gratis download kan hij/zij vinden op de website van FoRte. Deze folder delen mag natuurlijk ook!

