

Buro Welzijn



IK DENK ME STERK cursus

Heb je dat ook wel eens? Dat je heel graag iets wilt maar dat je denkt "Dat lukt me toch nooit!" of "Ze zullen me wel raar vinden als ik dat doe!" of "Ik zou wel willen, maar ik durf het niet!".

Kortom, gedachten die in je hoofd zitten en mede bepalen wat je voelt en doet. Belemmerende gedachten worden ze ook wel genoemd. Zonde! Want door die gedachten doe jij niet wat je eigenlijk wilde doen, zeg jij niet wat belangrijk voor je is en krijg je niet wat je het allerliefste zou willen.



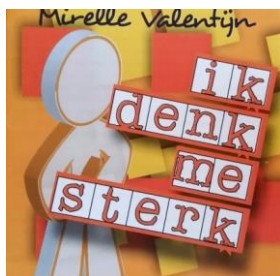
In de cursus "ik denk me sterk" gaan we aan de slag met deze niet-helpende gedachten. We gaan deze gedachten, met behulp van het spel IK DENK ME STERK van mijn collega Mirelle Valentijn, helpend maken. Door spelenderwijs allerlei positieve gedachten te bedenken, ze te zien, te horen en erover te praten, leer je om je niet-helpende gedachten van je af te zetten en er een helpende gedachte voor in de plaats te zetten. Dit kan je enorm helpen in situaties waarin jij je onzeker voelt.

Na afloop van de cursus zal je zien dat je een stuk positiever in het leven staat en je bepaalde helpende gedachten die op jouw situatie van toepassing zijn veel vaker gebruikt. Hierdoor voel je je rustiger, zit je beter in je vel, heb je meer zelfvertrouwen en denk je een stuk positiever over allerlei dingen die je in je leven bezig houden!

Een hele handige cursus voor lastige situaties op school of de club die soms ontstaan met leeftijdgenootjes of volwassenen.

Samen met de kinderen ga ik het geheim van de kracht van gedachten onderzoeken. Met elkaar word er gepraat, getekend, gevisualiseerd en toneel gespeeld. Tijdens de cursus krijgen de kinderen een werkboekje, zodat ze alle tips kunnen terugvinden. Ze krijgen een opdracht na iedere les, zodat de kinderen worden uitgedaagd te oefenen met zichzelf **STERK** denken.

De cursus bestaat uit 5 lessen van 1,5 uur en een werkboekje.



De investering bedraagt € 99,25 (inclusief het "ik denk me sterk" spel ter waarde van € 19,25 dat kinderen tijdens de laatste les krijgen om sterke gedachten te behouden en spelvormen thuis met vriendjes en vriendinnetjes of ouders te spelen)

Heeft u interesse? Kijk op www.burowelzijn.nl voor meer informatie over de trainer, startdatum, tijden, locatie en de kosten. Buro Welzijn biedt ook de cursus STA STERK TONEEL aan voor kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Kinderen, jongeren en volwassenen kunnen bij Buro Welzijn ook terecht voor o.a.:

- Sta Sterk training: individueel en groep
- Faalangst de Baas training: individueel en groep
- Workshops omgaan met pesten
- Themabijeenkomsten over pesten of faalangst

BURO WELZIJN

maakt je sterk in de omgang met anderen!



burowelzijn@gmail.com / tel: 06-23589776 / www.burowelzijn.nl