

POWER TRAINING

De **HulpKID POWER-training** is ontwikkeld voor kinderen van 9 tot 12 jaar en deze bestaat uit zes bijeenkomsten waarin *veerkracht en welbevinden* centraal staan. In een wereld waarin kinderen steeds vaker te maken krijgen met stress, onzekerheid en sociale druk, is het mooi ze al op jonge leeftijd te leren om stevig in hun schoenen te staan.

In de verschillende bijeenkomsten staat **POWER** voor vijf essentiële vaardigheden:

Positief denken

Kinderen leren hoe ze positief kunnen blijven denken, ook in moeilijke situaties.

Oplossingsgerichtheid

Ze ontdekken hoe ze uitdagingen kunnen aanpakken en oplossingen kunnen vinden voor problemen.

Weerbaarheid:

Ze vergroten het zelfvertrouwen en leren om veerkrachtig om te gaan met tegenslagen.

Emotieregulatie

De training biedt tools om emoties beter te begrijpen en beheersen.

Relaties met anderen

Ze leren hoe ze gezonde en positieve relaties kunnen opbouwen en onderhouden.

Tijdens de training wordt zoveel mogelijk afgestemd op de individuele behoeften van de kinderen, zodat ieder kind de ruimte krijgt om op zijn of haar eigen tempo te groeien. Door middel van interactieve oefeningen, spelletjes en gesprekken ontdekken de kinderen hun eigen **POWERS** en leren ze deze zo goed mogelijk inzetten.

Voor meer informatie en mogelijkheden kan je contact opnemen via info@hulpkid.nl.

De training kan op school of op locatie worden georganiseerd, er geldt een minimum van vier deelnemers. De prijs is afhankelijk van het aantal deelnemers, met een startprijs vanaf 250 euro per deelnemer.

