



SKILLS  
FOR  
LIFE

# SOCIALE WEERBAARHEIDS TRAINING 2023



Vanaf 4 oktober 2023 start er weer een weerbaarheids-training voor kinderen van de reguliere basisscholen op Texel.

Mijn naam is Ewoud Bakker, "Rots en water"-trainer, ervaren met het coachen van kinderen en volwassenen die hun weerbaarheid willen vergroten en zich zelfverzekerder willen voelen.

Ik bied een 10-daagse training aan voor uw kind, waarin ik op een fysiek-mentale en sociale manier uw kind weerbaarder probeer te maken. Dit doe ik door fysieke oefeningen voor te doen (modeling), fysieke oefeningen zelf te laten doen (ervaringsleer), dit met uw kind na te bespreken (mentale bevestiging) en gecontroleerd te herhalen (borgen).

Door deze manier van coachen d.m.v mijn trainingen, vindt uw kind zelf een weg om met zijn of haar eigen grenzen om te gaan. Uw kind leert dat grenzen van een ander belangrijk zijn en hoe zij/hij daar mee om kan gaan. Zo ontwikkelen ze meer controle over eigen kunnen en durven.



**MOTORISCHE WEERBAARHEID**

**SOCIALE WEERBAARHEID**

**EMOTIONELE WEERBAARHEID**

**MENTALE WEERBAARHEID**

## VOOR WIE?

Voor kinderen uit groep 5 en 6 van het reguliere onderwijs.

De training zal gegeven worden in een groep van max 8 kinderen.

Bij genoeg animo zal er een 2e groep bijkomen.

## WAAR, WANNEER & HOE LAAT?

De trainingen vinden plaats op:

- woensdagmiddag in de TXsporthal.
- van 13.30u tot 14.30u

Start : woensdag 4 oktober 2023 (kennismaking),  
11 & 18 oktober,  
1, 8, 15, 22 & 29 november  
en 6 december.

De laatste les is een afsluitende les op 20 december waarbij de ouders bij een klein gedeelte aanwezig mogen zijn.

- Opgeven: voor 1 oktober 2023

Geef je op tijd want vol = vol.

## KOSTEN?

De kosten voor 10 trainingen zijn €120,- per kind.

Deze kosten moeten voor aanvang betaald zijn.

Betaling op rekeningnummer:

NL10 ABNA 0849 6002 94 t.n.v. Ewoud Bakker.

**OPGEVEN? VRAGEN? MEER INFO? GEWOON EVEN BABBELLEN?**

*Opgeven? U kunt mij hiervoor mailen op [tesselcare@gmail.com](mailto:tesselcare@gmail.com).  
Voor extra informatie kunt u contact opnemen met tel: 06-543 305 05.*