

## **Informatie voor ouders/ verzorgers**

*Een stoere houding helpt een kind maar even of helemaal niet.*

*Met een zelfverzekerd gevoel wordt je kind gerespecteerd en serieus genomen.*

### **Vergoeding:**

Er zijn een aantal verzekeringsmaatschappijen die hypnotherapie en/of NLP vergoeden.

Voor meer mogelijkheden kunt u mij bellen.

### **Tijdsduur:**

Meestal is het voldoende wanneer uw kind 1 keer in de 3 weken of 1 keer per maand komt. Wanneer het goed gaat laten we er langere tijd tussen, variërend van 2 maanden tot een half jaar.

Het aantal consulten wat het kind nodig heeft is vooraf moeilijk in te schatten, gemiddeld ligt het tussen de 5 en 10 keer.

### **Oefeningen:**

Uw kind krijgt oefeningen mee om thuis te doen. Het is de bedoeling dat het kind deze oefeningen zo vaak mogelijk doet, b.v. om de dag. Bij jonge kinderen is het de bedoeling dat een van de ouders daarbij een beetje helpt. Na het consult geef ik daar aanwijzingen voor.

### **Locatie :**

Koningskaars 8 (de Zanderij)  
De praktijkruimte = de deur links naast het woonhuis  
2224 DR Katwijk  
071 4020171

Meer informatie op [www.coaching-therapie.nl](http://www.coaching-therapie.nl)

JACQUELINE HEEMSKERK-SCHOLTEN

COACHING-THERAPIE.NL

**voor kinderen en tieners**

# **KIDS BRAINPOWER**

**Mental coaching voor meer.....**

ZELFBEWUSTZIJN

ZELFVERTROUWEN

ZELFRESPECT



JEZELF ZIJN

VEILIGHEID

VRIJHEID

### **Omdat je hier vanaf wilt**

- Wanneer je stoer en cool doet, maar je bibbert van binnen, *of*
- wanneer je niemand aan durft te kijken en het liefst weg zou willen als je voor de klas staat, *of*
- wanneer je een spreekbeurt of proefwerk goed voorbereid en er niets van terechtbrengt, *of*
- wanneer je gepest wordt, *of*
- om een andere reden

### **en.....omdat je dit graag zou willen**

- voor jezelf op durven komen
- je gevoel uiten, je mening geven
- positief over jezelf denken
- goed met anderen omgaan
- problemen op kunnen lossen
- je doelen bereiken
- betere schoolresultaten
- en nog meer

### **KIDS BRAINPOWER**

**Haal meer uit jezelf, leer dat je zelf in staat bent je sterker en zelfverzekerder te voelen.**

### **Mental coaching bouwt jouw gevoel van zelfvertrouwen op. Dit gebeurt stap voor stap.**

#### Doelen

- Een haalbaar doel stellen.
- Positief met problemen omgaan.

#### Grenzen stellen

- Weten of ontdekken, wat je wel en niet wilt.
- Voor jezelf opkomen.

#### Concentratie.

- Waardoor kun jij je niet goed concentreren.

#### Basisgevoelens: bang, boos, verdriet, blij.

- Wanneer voel je bijvoorbeeld angst. Hoe verander je dit.
- Hoe kun je een boos gevoel op een positieve manier gebruiken.
- Hoe uit je verdriet, durf je blij te zijn en dit te laten zien.

#### Gedrag en communicatie.

- Wat is gedrag en wat bedoel je eigenlijk.
  - Hoe kun je gedrag gebruiken.
  - Hoe ga je een gesprek aan.
-