

Pedagogische ondersteuning

Loopt het niet zo lekker in de opvoeding, voel je je machteloos? Heb je te maken met gedrag dat je als lastig ervaart? Merk je dat je relatie met het kind en andere gezinsleden eronder lijdt? Wellicht is deze vorm coachen dan iets voor jou.

- Ik kom bij je thuis
- Voor ouders die een hulpvraag hebben m.b.t. de opvoeding, het gedrag of ter bevordering van de ouder-kindrelatie
- Gefaseerde vorm van hulp
- Problemen worden omgezet in haalbare doelen. Er wordt samen een plan van aanpak gemaakt dat elke keer wordt geëvalueerd (afstemming, bijstellen, oefenen) om resultaat te behalen

Workshop 'Zelfbeeld en omgang anderen versterken'

Voor kinderen en in een kleine groep. Gezellig met anderen activiteiten doen waar ontzettend veel plezier aan beleefd wordt. Ingedeeld per leeftijdscategorie.

- Spelenderwijs je zelfbeeld en omgang met anderen versterken
- 4 bijeenkomsten die bestaan uit spel, activiteiten en interactie



Jouweigenheid



*'Als je gewoon jezelf mag zijn,
ben je origineel,
want er is niemand zoals jij.'*

Ik ben Regina Helfrich en moeder van 3 opgroeiende kinderen. Samen met mijn partner en kinderen wonen we in het boerenlandschap. 20 jaar lang ben ik werkzaam geweest in de (jeugd)hulpverlening. Daarbij rijke ervaringen opgedaan en met veel plezier gewerkt met kinderen en volwassenen. In de loop der jaren heb ik cursussen, trainingen en scholing gevolgd en mede daardoor ben ik geïnspireerd geraakt om op een andere manier vorm te geven aan hulpverlening.



Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u terecht op de website:
www.jouweigenheid.nl

Jouweigenheid
Noorderbuurt 12
8805 TD Hitzum
Telefoon : 06-30419284
E-mail : info@jouweigenheid.nl



jouweigenheid

**Coaching en training
voor kinderen, tieners en
volwassenen**



Coachingsgesprekken voor jong en oud

Erover praten is maar een begin. Wat je daarna anders doet, creëert de verandering om dichterbij jouw eigen oplossing te komen.

De gesprekken zijn vraag- en oplossingsgericht om zo goed aan te sluiten bij de hulpvraag en de gewenste situatie. Er zal aandacht worden besteed aan bewustwording, inzicht (oorzaak-gevolg) en persoonlijke groei. Daarbij worden verschillende werkvormen, middelen en materialen ingezet om bewustwordings- en veranderingsprocessen op gang te brengen om zo dichterbij de gewenste situatie te komen.

Mogelijke coachvragen, onderwerpen zijn:

- Wat zijn mijn kwaliteiten, mijn valkuilen, waar liggen mijn uitdagingen en wat kan ik daarmee doen?
- Ik ben onzeker en wil meer zelfvertrouwen krijgen zodat ik mezelf kan zijn
- Ik kom tot niets, hoe pak ik het weer daadkrachtig op?
- Hoe zorg ik voor een goede balans tussen mijn privé en werk?
- Ik heb een conflict en weet even niet hoe er mee om te gaan
- Er zijn lichamelijke klachten waarvoor geen duidelijke oorzaak te vinden is, ik wil erachter komen of hier iets anders aan ten grondslag ligt
- Ik ben werkzoekende, ik ben op zoek naar een nieuwe uitdaging
- Het loopt niet lekker op school, heb vaak ruzie, hoe pak ik dit aan?
- Mijn kind heeft gedrags- en/of opvoedingsproblemen, hoe pak ik dat aan?



Paardencoaching

Paardencoaching kan ingezet worden ten behoeve van de persoonlijke ontwikkeling en bewustwording van mensen in het algemeen. Dit kan op individueel niveau of met een kleine groep. Je hoeft hiervoor geen ervaring met paarden te hebben. Het enige wat je hoeft te doen is bij het paard staan, de rest gaat vanzelf. Mensen die zelf een paard hebben kunnen een sessie met hun eigen paard doen.

- Het paard als coach en als spiegel voor jezelf
- Door de reactie van het paard op jouw woorden, handelingen, uitstraling en gevoel en de vertaling ervan word je meer bewust van wat er innerlijk gaande is
- Er ontstaat een gevoel van bevestiging, meer inzicht en vrijheid om op een andere manier naar jezelf te kijken
- Een paard kan spanningen deels overnemen en laat ze direct van zich afglijden. Ditzelfde gebeurt bij jou als je bij het paard staat
- Door het paard word je op natuurlijke wijze weer in proces gezet

Faalangstreductie training 'Sta Sterk > Denk Sterk > Voel je sterk'

Dit is een training voor kinderen, tieners en volwassenen afgestemd op leeftijdscategorie. Het zijn 8 sessies die individueel of in kleine groepen van 4 gevolgd kunnen worden, met als doel faalangst te verminderen en zelfvertrouwen te ontwikkelen. De training kan op verschillende locaties worden gegeven. Op de website kun je meer informatie vinden.

- R. E. T (Rationele Emotieve Therapie) G-denken
- Fysieke en mentale krachtoefening
- Ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- Ondersteunende oefeningen, materialen en activiteiten t.b.v. het bevorderen van het zelfbeeld en de samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft



Kids' skills

Dit programma is bedoeld voor kinderen die problemen ervaren op 1 of meerdere gebieden, op school of thuis. Je kunt denken aan slaapproblemen, treuzelen, niet willen eten of aankleden. Kinderen die vechten, concentratieproblemen hebben, niet kunnen samenspielen, pesten of gepest worden enzovoort.

- Op een positieve, constructieve manier problemen leren overwinnen door nieuwe vaardigheden te leren
- Het probleem waar het kind al lange tijd op wordt aangesproken wordt vertaald in een vaardigheid die het kind graag wil leren
- Het kind beslist zelf over veel details van het proces en leert dat hij invloed heeft op zijn eigen gedrag
- Hij/zij wordt gesteund door belangrijke personen in zijn of haar leven
- De motivatie en het zelfvertrouwen worden versterkt en de leerprestaties verbeteren aanzienlijk



www.jouweigenheid.nl