

Doe je mee aan de training:

Leer te durven!

Ben jij wel eens bang? Natuurlijk! Iedereen is wel eens bang. En dat is maar goed ook, want angst is gezond en beschermt ons tegen gevaar.

Maar veel mensen maken zichzelf onnodig bang. Dan zijn ze bang terwijl er geen gevaar is. Dat komt door wat ze op dat moment denken, door de 'niet-helpende-gedachten'. Door deze niet-helpende-gedachten voelen mensen zich bang en gedragen ze zich angstig.

In deze training **Leer te durven!** leer je samen met andere kinderen om de niet-helpende-gedachten op te sporen, te bekijken en ze te vervangen door helpende gedachten. Daarna maak je een plan om de dingen waar je bang voor bent stap voor stap te oefenen en te overwinnen. Zo wordt je sterker en meer ontspannen en kun je makkelijker doen en zeggen wat jij wilt!

De training **Leer te durven!** :

-is voor kinderen van 8-13 jaar die zich sterker willen voelen (minder bang)

-bestaat uit 8 bijeenkomsten op de donderdagmiddag van 14.30 – 15.30 uur

-start op **don. 7 april en vanaf dan elke donderdag t/m 16 juni**
(28 april en 5 mei is vakantie en 19 mei schoolkamp gr. 8)

-locatie: basisschool De Ark (Populierstraat 43 te Vianen)

-kost 80,- per kind en bij afronding krijgt je je diploma!

-wordt gegeven door Esther de Joode, Kindertherapeut te Vianen

-inschrijving kan door een mail te sturen naar estherdejoode@ziggo.nl of bel voor meer info naar 0624229838

Dus: Zet de stap en schrijf je in!!