

Healing HeArt voor lager onderwijs - Tielt - Thema: positief denken en zelfbeeld

Type

Groepsaanbod

Startdatum

07/01/2026 - 11/02/2026

Locatie

Oude Stationstraat 134, 8700 Tielt, Belgium (Healing HeArt - atelier van Isabel Van Hecke)

Door

Marjolein Devriendt

Isabel Van Hecke (Externe partner)

Praktische info

Datums

07 januari 2026 - 13:30 - 15:00

14 januari 2026 - 13:30 - 15:00

21 januari 2026 - 13:30 - 15:00

28 januari 2026 - 13:30 - 15:00

04 februari 2026 - 13:30 - 15:00

11 februari 2026 - 13:30 - 15:00

Prijs

Gratis

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Dit initiatief is gericht naar kinderen uit het lager onderwijs die graag creatief bezig zijn en nood hebben aan meer zelfvertrouwen en positief denken. Ze hebben nood om op een vrij natuurlijke manier contact te maken met wat

hun (on)bewust bezig houdt. Ze krijgen ook tools om hun stress en emoties te reguleren via creatieve opdrachten, alsook via ademhalings- en ontspanningsoefeningen en de inzichten van het groeidenken (fixed versus groeimindset). Het hoofdaccent ligt op plezier maken en verbinding maken met zichzelf via creatieve methodieken. Er wordt ook gewerkt via psychoeducatieve verhalen om het geleerde en hetgeen ze ervaren kracht bij te zetten.
Deze reeks is specifiek bedoeld voor de kinderen die nog nooit de kans kregen om een reeks Healing HeArt te volgen. Het plan is om in de toekomst nog eens een verdiepende sessie Healing HeArt in te richten voor wie wel al eens een reeks volgde.

Hulp bij

Angstgevoelens, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Healing HeArt voor het lager onderwijs in Tielt (leeftijd overschrijdend) - Start: 7 januari 2026 op woensdagnamiddag

Thema: positief denken en zelfbeeld

Deze module zet in op **positief denken en zelfvertrouwen met het verhaal van Dora de Nachtegaal** Ben jij tussen 8 en 13 jaar? Samen duiken we in het verhaal van **Dora de Nachtegaal**, die soms twijfelt aan zichzelf. Gelukkig ontdekt ze de kracht van positief denken en leert ze hoe ze haar eigen 'sterrenstof' kan gebruiken om sterker en blijer te worden. Met verhalen, tekenen, spelen en fantaseren ontdek je hoe je positief kunt denken en meer zelfvertrouwen kunt krijgen. Je hersenen weten namelijk geen verschil tussen wat je echt meemaakt en wat je je inbeeldt – en dat trucje gaan we gebruiken om jouw dromen en ideeën kracht te geven! Ben jij klaar om je sterrenstof te laten stralen? Schrijf je snel in voor deze unieke ervaring! specifiek gericht op kinderen die *nog geen eerdere therapeutische reeks volgden rond het verhaal van Dora de Nachtegaal en de winkel van sterrenstof.*

Wat bereikt je kind na deze reeks?

Na deze reeks:

- leert je kind **gevoelens herkennen, benoemen en voelen in het lichaam**,
- krijgt het **tools om spanning en onrust los te laten** via ademhaling, stretching, zelfmassage en hartcoherentie,

- oefent je kind in **helpende gedachten en krachtzinnen** om met meer vertrouwen om te gaan met moeilijke momenten,
- leert het verschil tussen een **groeimindset** en een vaste mindset, en oefent het om positief te denken over leren en proberen,
- ervaart je kind hoe het **zijn hoofd en lijf tot rust kan brengen** met ontspannende brain balance-oefeningen, stretching en ademhalingsoefeningen.
- groeit het in **innerlijke rust, veerkracht en het geloof dat het stap voor stap kan groeien**
- We gaan ook **creatief aan de slag met verhalen, beelden en spel**, zodat het geleerde niet alleen in het hoofd blijft, maar ook **in het hart en lichaam doorwerkt**. Zo maken we het onzichtbare zichtbaar, en krijgt je kind de kans om op een speelse manier **plezier te beleven en het geleerde écht te verankeren**.

6 woensdagnamiddagen: 7/01-14/01-21/01-28/01-4/2-11/02/2026

Locatie: oude stationstraat 134 (atelier van Isabel Van Hecke)

Begeleiding: Marjolein Devriendt en Isabel Van Hecke.

Deze reeks is gesubsidieerd en valt onder de **Eerste Lijnspsychologische zorg (ELP)**. De inschrijving verloopt via een intakegesprek De reeks gaat door vanaf minimaal vier deelnemers en het maximum aantal deelnemers: 8.. Op basis van de motivatie en afstemmen van de noden wordt er na het intake gesprek samen beslist of de inschrijving definitief wordt.

Contact en inschrijven

E-mailadres

marjolein@krachtcenter.be

Inschrijven

https://forms.gle/G4TwAW1fnSECLP2P8

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/healing-heart-voor-lager-onderwijs-tielt-thema-positief-denken-en-zelfbeeld