

VERLOOP VAN DE TRAINING

We starten met een intake gesprek. Daarin beluisteren we jullie vraag. Daarnaast geven we uitleg over de inhoud en het verloop van de training.

Na de training volgt een evaluatiegesprek waarin we terugkoppelen hoe we je zoon/dochter hebben ervaren en evalueren wewat zij/hij eruit heeft meegenomen.

De training gaat steeds door op vrijdagavond. We komen 5 keer samen met de groep. De 1e sessie is enkel voor de ouders, de laatste sessie is samen met ouders en de kinderen.

De sessies zijn kosteloos
In samenwerking met WINGG
www.elpen.be



Voor kinderen van het 3e tot 6e leerjaar.

Wens je je zoon of dochter graag in te schrijven of heb je een vraag, stuur een mail naar het mailadres hieronder. We nemen zo snel mogelijk contact op om een kennismakingsgesprek te organiseren.

De data vind je terug op onze website!

Lesgevers Training:

Sharon Van Overstraeten &
Nikki Verloy

Inschrijven:

svoverst@gmail.com

www.groepspraktijk-comma.be



TRE voor kinderen

Een lichaamsgerichte aanpak voor meer zelfregulatie en rust bij kinderen.

- Voelt je kind veel spanning?
- Heeft je kind snel stress?
- Heeft je kind moeite met veel prikkels of emotieregulatie?
- Ervaart je kind vaak angst?

TRE is een eenvoudige techniek die helpt spanning uit het lichaam los te laten.

Wat levert het op?

- beter begrijpen wat er met hun lichaam en gevoelens gebeurt
- spanning sneller kunnen loslaten
- minder last hebben van piekeren, paniek of woede-uitbarstingen
- meer grip krijgen op hun emoties
- zich rustiger en zelfverzekerder voelen, thuis en op school