



# Training Fijn vrienden

## Voor kinderen van groep 4 & 5

De training 'Fijn vrienden' training is ontwikkeld voor kinderen van groep 4 & 5 die soms wat onzeker zijn, weinig zelfvertrouwen hebben, angstig of soms somber zijn. We werken aan het stimuleren van zelfvertrouwen, het versterken van de emotionele veerkracht en het opbouwen van probleemoplossende vaardigheden. Tijdens de training leren de kinderen bij zich zelf te herkennen wanneer zij blij, bang, boos of bedroefd zijn, de lichaamsseintjes. Ze leren omgaan met spanning, plagen en pesten (ze krijgen ontspanningsoefeningen). Hoe je je zelf sterk kan denken en sterk kan doen (positief denken en doen) en steun vragen bij anderen en die steun te gebruiken, komen ook aan bod.

### Praktische informatie

Deze training bestaat uit maximaal tien kinderen en er vinden zes bijeenkomsten onder schooltijd plaats.

**Data:** Dinsdag 6, 13, 20, 27 september en 4, 11 oktober 2022.

**Tijd:** 13.00 tot 14.00 uur

**Locatie:** Wijkcentrum bij Noviteit, Havenstraat 16 in Monster

**Kosten:** Geen

### Informatie en aanmelden

Wil je meer informatie over deze training of wil je jouw kind aanmelden? Stuur dan een mail naar [cursus@vitisjgz.nl](mailto:cursus@vitisjgz.nl), graag ook hierbij jouw telefoonnummer vermelden. Of bel naar 0174 – 630358 en vraag naar de sociaal werker. Kijk voor meer cursussen en informatie op [www.vitiswelzijn.nl](http://www.vitiswelzijn.nl) & [www.jgzzhw.nl](http://www.jgzzhw.nl).