

Nieuwsbrief POWER training



In deze nieuwsbrief:

- ✓ POWER in het kort
- ✓ Wat doen wij?
- ✓ 'Ouder-kind les'
- ✓ POWER kamp

POWER in het kort

Tijdens de POWER-lessen gaan wij op een speelse en sportieve manier aan de slag met vaardigheden die iedereen nodig heeft in het leven. De kinderen leren door verschillende activiteiten samen te werken, te communiceren, respect te

hebben voor elkaar, hun eigen grenzen aan te geven, weerbaarder te worden, hun emoties te reguleren en hun zelfbeeld te versterken.

Meer over de POWER methode vind je op www.power-methode.nl

Citaat van de maand:

'Wees jezelf er zijn al genoeg anderen'

Wat doen wij tijdens de POWER lessen?

We beginnen de les met één regel en dat is dat wij respect hebben voor elkaar.

De afgelopen twee lessen zijn wij al bezig geweest met het benoemen en herkennen van emoties, hebben wij geleerd hoe je je grenzen aangeeft en zijn wij bezig geweest met fysieke weerbaarheid zoals boksen en andere spelletjes waar ze fysiek sterker van worden.

We proberen daarnaast door middel van spellen de kinderen zich zekerder en sterker te laten voelen, eerlijkheid te stimuleren, respect te hebben, samen te

werken, te communiceren, hun mening te geven en elkaar te kunnen aanspreken. Daarom evalueren wij regelmatig na afloop van een spel of opdracht.

Ook reflecteren de kinderen aan het eind op de les.

De volgende les mogen de kinderen zelf even meester of juf zijn. Ze hebben allemaal een opdracht meegekregen om zelf een spel te bedenken en die uit te leggen. Hierdoor leren ze o.a. voor een groep te spreken en de leiding te nemen.





'Ouder-kind les'

Voor de kinderen kan het soms best lastig zijn om uit te leggen wat wij precies doen tijdens de training en waar het goed voor is. Daarom organiseren wij een 'ouder-kind les' voor alle ouders/verzorgers. Tijdens deze les kunnen alle ouders/verzorgers komen kijken en mee doen! De kinderen vinden het vaak ook super leuk wanneer iemand uit het gezin komt kijken wat hij of zij al kan. Daarnaast is het erg leuk om even samen bezig te zijn. We organiseren de les tijdens de 4^e training van dit jaar. Voor de dinsdaggroep is dat op 30 januari en de vrijdaggroep op 2 februari.

Wij hopen jullie dan allemaal te ontmoeten!

POWER coach kamp

Op 23, 24 en 25 maart 2018 is er een POWER kamp voor kinderen van 10 tot en met 14 jaar. De kinderen leren tijdens dit weekend onder andere over:

- leiderschap
- verantwoordelijkheid
- omgang
- persoonlijkheid
- zelfbeeld
- weerbaarheid
- emotie regulatie
- samenwerking
- communicatie

Dit doen we door middel van sport, buitenspelletjes, gesprekken, bord- en tekenspellen, fysieke weerbaarheid en samenwerkingsopdrachten.

Er is 1 coach per 5 kinderen en er kunnen maximaal 25 kinderen mee op kamp. Er is dus veel persoonlijke aandacht. Doordat we het hele weekend samen zijn is er veel ruimte voor ontwikkeling. Voor meer informatie zie www.power-methode.nl/powerkampen

Heeft u nog vragen? Mail dan naar info@power-methode.nl