

Nieuwsbrief POWER training

november-december 2018



In deze nieuwsbrief:

- ✓ Geweldloze communicatie
- ✓ Ouder-kind lessen
- ✓ Agenda

Geweldloze communicatie

Tijdens onze training maken wij gebruik van een communicatie methode genaamd; geweldloze communicatie.

Dit vinden wij een heel prettige manier om te communiceren en kan gebruikt worden door jong en oud. Het voorkomt vaak strijd en het (h)erkennen van emoties is erg belangrijk.

Omdat deze methode zo belangrijk is willen wij deze ook graag met de ouders/verzorgers delen, zodat zij het ook zouden kunnen gebruiken.

Het werkt als volgt:

Stap 1. Vertel hoe je je voelt/welke emotie ervaar je?

Stap 2. Vertel wat er gebeurde waardoor je je zo voelt.

Stap 3. Vertel wat je graag zou willen om je beter te voelen.

Bv: 1. Ik voel mij onrustig 2. omdat ik overal spullen zie liggen 3. Ik zou het fijn vinden als de woonkamer netjes was zodat ik mij weer rustig voel.

Dit kan je ook gebruiken als je ziet dat een ander een bepaalde emotie ervaart. Probeer je dan in te leven in de ander.

Bv: 1. Voel je je verveelt? 2. Omdat je niet weet wat je moet doen 3. Zou je graag iets te doen hebben?

Het is niet altijd zo dat er een oplossing gezocht moet worden, soms is een situatie niet anders. Maar het inleven en erkennen van iemands gevoel, neem al een heel hoop weg.

Probeer het bij jezelf te houden en niet een ander te benoemen.

Citaat van de maand:

'Als je doet wat je altijd al deed, krijg je wat je altijd kreeg'



Ouder-kind lessen / kijken bij de les

Er zijn weer aardig wat nieuwe kinderen bij gekomen, welkom!

Om de rust te bewaren en om doelen te bereiken, plannen wij af en toe een ouder-kind les. Zo kunnen de ouders/verzorgers zien wat wij doen. Wij vragen de ouders /verzorgers om tijdens de les in de kantine/hal te wachten. De eerstvolgende ouder-kind les is in week 50 (10 tm 14 december).

Agenda:

Week 45 (5 tm 9 november)	Les op dinsdag en vrijdag
Week 46 (12 tm 16 november)	Les op dinsdag en vrijdag
Week 47 (19 tm 23 november)	Les op dinsdag en vrijdag
Week 48 (27 tm 30 november)	Les op dinsdag en vrijdag
Week 49 (3 tm 7 december)	Les op dinsdag en vrijdag
Week 50 (10 okt tm 14 december)	Les op dinsdag en vrijdag (ouder-kind les)

Volg ons op Facebook

Wij plaatsen regelmatig foto's en filmpjes op Facebook. Zo kun je op de hoogte blijven van de training. Wil je liever niet dat jouw kind op Facebook te zien is? Laat dit ons dan even weten dan houden wij daar rekening mee.

Je kunt ons volgen op

www.facebook.nl/power-methode.nl



Heb je nog vragen? Mail dan naar info@power-methode.nl