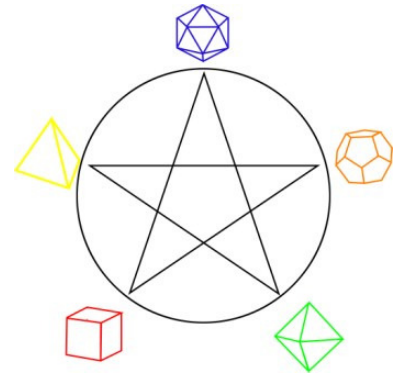


# Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

## KEN JE DAT GEVOEL VAN:

- = Faalangst...
- = Weinig zelfvertrouwen...
- = Bang voor contacten te leggen...
- = Angst in het donker...
- = Twijfelen aan jezelf...
- = Gewoon bang zijn zonder dat je weet waarvoor...
- = Je erg stil voelen terwijl je graag makkelijker met iedereen zou willen omgaan...
- = Plankenkoorts...
- = Praat angst...
- = Angst voor een spreekbeurt of beurt voor de klas...
- = Je voortdurend onzeker voelen...
- = Proefwerk angst...
- = Slaap problemen...



## Voor wie?

Voor iedereen die zich wel eens (of regelmatig) herkent in de bovengenoemde gevoelens. En voor iedereen die op zoek is naar zijn eigen kracht – zijn eigen manier van sterk zijn in het leven van alle dag.

Omdat je niet in groepen werkt gaat de volledige aandacht van Rieny of Tjeu naar jezelf toe. Je krijgt dus alle kans om je eigen manier van in het leven staan opnieuw te vormen.

De bedoeling van deze 'sessie' is jezelf in staat te stellen te ontdekken dat je veel meer mogelijkheden hebt om dingen goed te doen – dat je meer kracht bezit dan je in eerste instantie gewend bent te denken!

## Werkvormen waarmee je werkt:

- = Je lichaam is je eerste ervaringsbron.
- = Stilte-oefeningen: kijken in jezelf.
- = Krachtmetingen.
- = Praten met je gevoelens.

## Huiswerk...:

Wat je in 10 of 15 jaar jezelf aangeleerd hebt, verander je niet zo één, twee drie in 5 keer een uurtje... Je zult stevig met je zelf aan de slag moeten! Thuis oefenen dus!! Soms krijg je echt huiswerk, maar eigenlijk bedoelen we dat je alle oefeningen in de sessies ook thuis kunt herhalen. Velen zelfs elke dag.

En als het daar goed gaat, oefen je met vrienden of bekenden of misschien wel op school...

Soms blijken vijf bijeenkomsten niet genoeg. Soms helpt het zeer als je vader of moeder zélf ook persoonlijk werk doen. Dit kan voor jou een hele grote steun zijn.

Dan kun je lekker samen thuis aan jezelf werken...

[Terug naar boven](#)

# Praktijk voor Persoonlijke Bewustwording

## Sociale vaardigheden.

### **SOCIALE EN EMOTIONELE VAARDIGHEDEN VOOR KINDEREN ?**

Vind jij van jezelf:

- ☉ Dat je niet gezien wordt door andere kinderen?
- ☉ Dat je weinig vriendjes of vriendinnetjes hebt?
- ☉ Dat je veel geplaagd wordt of zelfs gepest?
- ☉ Dat je verlegen, faalangstig of juist erg dominant bent?

Zou je willen:

de laatste jaren ☉ Dat je je zelf beter kent...

- ☉ Dat je positiever over jezelf denkt...
- ☉ Dat je je zwakke en sterke kanten beter kent...
- ☉ Dat je je grenzen duidelijk kunt aangeven...
- ☉ Dat je gemakkelijker contact met anderen kunt maken...
- ☉ Dat je enkele verdedigings-technieken kent...

### **WERKEN AAN SOCIAAL EMOTIONELE VAARDIGHEDEN:**

Bij kinderen die (veel) geplaagd of gepest worden ontbreekt het vaak aan een positief gevoel van eigenwaarde. Het beeld dat een kind (onbewust) van zichzelf heeft, bepaalt hoe hij/zij in de dagelijkse praktijk functioneert.

De manier van lopen, het uiterlijk, de wijze waarop op contacten wordt gereageerd kunnen zowel uitnodigend (dus opbouwend) als afstotend (dus uitsluitend) zijn.

In deze sessies proberen Tjeu en Rieny het bewustwordingsproces van het kind op gang te brengen: hoedenk ik over mezelf en de ander, wat doe ik eigenlijk, waardoor lopen dingen mis of kan ik me niet goed weren?

Eigenwaarde en zelfvertrouwen zijn twee basale gevoelens die bepalen hoe je (als kind of als volwassene) het dagelijks leven ingaat.

Op allerlei (speelse) manieren leert het kind zichzelf kennen en hoe het kan reageren in situaties thuis, op school en elders.

Steeds weer wordt gekeken welke van de **vijf Natuurgerichte Principes** in het bijzonder de aandacht vraagt:

### **SOCIALE VAARDIGHEDEN STARTEN NL. MET:**

**GOED IN JE VEL ZITTEN -**

**ZOWEL FYSIEK ALS OOK EMOTIONEEL EN MENTAAL!**

