

OPVOEDEN = RUIJTE GEVEN AAN EMOTIES EN GRENZEN AAN GEDRAG

Emoties horen bij ons als mens. Ze zorgen ervoor dat we onze grenzen kunnen ervaren en aangeven. Ze zorgen ervoor dat we gebeurtenissen kunnen verwerken. Bij hooggevoelige kinderen gaat deze verwerking dieper. Daarom is het belangrijk dat we juist deze kinderen helpen om emoties voor hen te laten werken in plaats van tegen hen. Zo groeien ze op tot evenwichtige volwassenen.

'De tips zijn super praktisch en voor iedereen meteen toe te passen.'

OMDAT KINDEREN NOG
MOETEN LÉREN OMGAAN MET
EMOTIES EN JOU DAARBIJ
NODIG HEBBEN!

SOS
KINDEREN
EN EMOTIES

MEER INFO?



VOEL JE TOP

KINDERCOACHING



[voeljetopkindercoaching.nl/
workshops](http://voeljetopkindercoaching.nl/workshops)

'De workshop was een echte eye-opener! Super interessant, leerzaam en geeft in bepaalde mate begrip en rust.'

PRAKTISCHE EN INSPIRERENDE

WORKSHOPS HOOGGEVOELIGE KINDEREN & EMOTIES



4-DELIGE WORKSHOP SOS HOOGGEVOELIGE KINDEREN EN EMOTIES

Deze workshop is voor ouders en opvoeders. In deze workshop wordt specifiek ingegaan op emoties en gedrag bij hooggevoelige kinderen, omdat het bij hen soms net even anders werkt. Ook wordt er informatie gegeven over hooggevoeligheid. Deze workshop bestaat daarom uit 4 bijeenkomsten van 2 tot 2,5 uur.

Tijdens deze bijeenkomsten wordt nader ingegaan op de lastigste basisemoties boos, bang en bedroefd; alledaagse emoties die regelmatig voor vervelend of ongewenst gedrag zorgen en voor machteloosheid in het opvoeden. En dan vooral bekeken vanuit het hooggevoelige kind. Natuurlijk is er ook ruimte voor de basisemotie blij, want deze zorgt voor veerkracht en balans.

Tijdens deze workshop komt o.a. aan bod: Informatie over wat hooggevoeligheid is. Hoe dit tot uiting kan komen bij jouw kind. Waarom bijvoorbeeld het slapen lastig kan zijn. Of waardoor er vaak sprake is van faalangst. En daarbij gaan we het ook hebben over:

- Wat kan ik doen als mijn/een kind boos, bang of verdrietig is?
- Hoe kan ik het beste reageren in het moment van de emotie?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn/een kind op een gewenste manier zijn emotie uit?
- Hoe ga ik om met woedeaanvallen?
- Hoe leer ik mijn kind spannende situaties aangaan?
- Hoe leer ik mijn kind omgaan met teleurstellingen?
- Hoe geef ik ruimte aan emoties én grenzen aan gedrag?
- Hoe zorgt blij zijn voor veerkracht?

Deze workshop geeft heldere informatie over emoties bij hooggevoelige kinderen. Je krijgt praktische en concrete handvatten die je direct kunt inzetten en er is genoeg ruimte voor het stellen van vragen en het delen van ervaringen. Dit geeft (h)erkenning en het gevoel dat je niet de enige bent die het weleens lastig vindt. De workshop is luchtig van opzet met een gezonde dosis relativeringsvermogen en humor! Zo ga jij geïnspireerd en gemotiveerd weer naar huis (of aan het werk).

Deze workshop is inclusief een exemplaar van 'De gids over emoties bij kids' van Susan van Asten.