

GLOW TOGETHER

GLOW UP KINDERTHERAPIE

@Glowup.Kindertherapie
Info@glowupkindertherapie.nl
www.glowupkindertherapie.nl

Glow Together is een groepstraject voor kinderen van 7 t/m 11 jaar waarbij we werken aan zelfkennis, zelfliefde en zelfvertrouwen. Kinderen krijgen door Glow Together een voorsprong op deze thema's waardoor ze sterker in hun schoenen komen te staan. Dit is in deze 'nieuwe tijd' extra belangrijk. Al vanaf jonge leeftijd komen kinderen in aanraking met social media. Hierdoor gaan ze zichzelf niet alleen vergelijken met de knappe meiden of populaire jongens uit de klas maar ook met de rest van de (online) wereld. En ondanks dat je als ouder altijd naar je kind benoemt dat het social media leven niet het echt leven is, en dat alle kinderen alleen de mooie beelden delen, zal het zien van de online beelden effect hebben op het gevoel van je kind en zullen ze sneller voelen dat ze niet goed genoeg zijn. Kinderen gaan tenslotte toch geloven wat ze zien, en niet wat jij verteld. Confronterend he? Het mooie is dat we onze kinderen wel kunnen helpen in het vergroten van hun zelfkennis, zelfliefde en zelfvertrouwen waardoor het vergelijken met de (online)wereld geen negatief effect op ze heeft.

Wat Glow Together uniek maakt is het inzetten van mindfulness waardoor kinderen op jonge leeftijd al de tools leren inzetten om zichzelf terug te trekken wanneer ze dit nodig hebben. In een tijd waarin je 24/7 bereikbaar bent is dit het meest waardevolle cadeau wat je een kind kunt geven. Ook komt het luisteren naar je intuïtie aan bod. Kinderen leren tijdens Glow Together niet alleen wat je intuïtie is en hoe dit werkt, maar ze leren hier ook op te vertrouwen. Hoe cool is dat?!

Het traject bestaat uit een individuele sessie en vier groepssessies van 60 minuten. In een groep zitten maximaal 8 kinderen. De opdrachten die aan bod komen zijn breed en bestaan onder andere uit creatieve oefeningen, mindfulness en beweging. Hierdoor is Glow Together niet alleen leerzaam maar ook echt leuk voor de kinderen.

Gun je kind een voorsprong en meld je aan via info@glowupkindertherapie.nl of 06-43580734.

Inhoud

Individuele sessie

Na het aanmelden plannen we een individuele sessie in zodat we kunnen kennismaken met elkaar. Hierdoor leren we elkaar beter kennen en heb ik inzicht in persoonlijke struggles zodat ik hier aandacht voor kan hebben tijdens de groepssessies. Want ondanks dat het een groepstraject is hou ik altijd oog voor ieder individu.

Vier groepssessies

Het voordeel van een groepssessie is dat kinderen zich verbonden voelen. Ze ervaren dat zij niet de enige zijn met onzekerheden. De thema's tijdens de sessies zijn: Kennismaken en kwaliteiten, grenzen en intuïtie, eigen kracht (in samenwerking met 'We Live Healthy'), en loslaten. De data kun je terugvinden op de website.

Extra's

Roll on met passende essentiële olie.

Werkboek met extra opdrachten voor thuis.

Investering: 135 euro per persoon.

Liefs,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Myrthe', written in a cursive, flowing style.