



SAMEN STERKER OP SCHOOL
GROEPSTRAININGEN OP SCHOOL

ACT TEAM
ACT Lint - ACT Willebroek

contact@act-team.be
www.act-team.be
GSM: 0478/76.45.74

Wie zijn wij?

ACT bestaat uit een team van professionele coaches en groepstrainers. ACT heeft momenteel vestigingen in Lint en Willebroek.

Groepstrainingen op school

Voor leerkrachten is lesgeven veel meer dan enkel kennis overbrengen aan leerlingen. Dag in dag uit streven ze naar een krachtige leeromgeving waarin kinderen zich op cognitief, mentaal, sociaal en emotioneel vlak kunnen ontwikkelen. Toch merken scholen vaak op dat ze onvoldoende draagkracht hebben om bepaalde kinderen hierin te ondersteunen. Ze gaan samenwerken met experts om dit op te vangen. Binnen deze samenwerking bieden wij onze expertise aan op vlak van zowel individuele begeleidingen als groepstrainingen.

Onze trainingen kunnen ook op school plaatsvinden, waarbij enkel gediplomeerde therapeuten die vertrouwd zijn met een schoolse context ingezet worden. In overleg met de school kijken we wat de noden en behoeften zijn en werken we een voorstel op maat uit. Op deze manier kunnen wij zowel de kinderen als het schoolteam ondersteunen en de nodige handvatten aanbieden tot het creëren van een krachtige leeromgeving waarin alle kinderen zich ten volle kunnen ontwikkelen.

Waarom groepstrainingen?

Kinderen kunnen in groep bepaalde vaardigheden aanleren en ervaringen delen. Ze voelen zich gesteund en begrepen door lotgenoten. We merken dat de nood aan dit soort trainingen steeds groter wordt. Jammer genoeg kunnen niet alle kinderen die hieraan behoefte hebben, omwille van diverse redenen, de weg naar het juiste aanbod vinden. De school kan hierbij een belangrijke schakel vormen.

Vanuit onze ervaring en onderzoek, blijkt het een meerwaarde te zijn om de deskundigheid en ervaring van leerkrachten te betrekken. Door samen groepstrainingen binnen de schoolse context te organiseren, creëren we een platform waarbij leerkrachten handvatten ontvangen om tegemoet te komen aan de extra noden en behoeften die kinderen ervaren. Heel wat eindtermen sociale vaardigheden kunnen gekoppeld worden aan de trainingen.

Praktisch

Onze trainingen worden steeds in overleg en op maat georganiseerd.

Bij de aanvraag stemmen we af welke training het meest aangewezen is binnen een bepaalde klasgroep of kan er klasoverschrijdend gewerkt worden. Dit laat leerkrachten toe om binnen het team te bekijken voor welke leerlingen de training een meerwaarde kan zijn. Indien gewenst kan er op voorhand en achteraf een gesprek met de trainer plaatsvinden om aandachtspunten bij bepaalde kinderen te bespreken.

De trainingen bestaan steeds uit een aantal klas(overschrijdende) sessies met de leerlingen. De leerkracht is steeds welkom om deze mee te volgen. Daarnaast kunnen we ook een informatief en praktisch aanbod voor leerkrachten/ ouders aanbieden.

Het tijdstip waarop de training doorgaat gebeurt steeds in overleg met de school. Dit kan tijdens de middagpauze maar eveneens op andere momenten tijdens de schooluren.

Binnen deze brochure vindt u een overzicht van onze vaste trainingen.



Onze trainingen

Faalangsttraining

Heel wat kinderen krijgen vaak te maken met faalangst. Voor hen kan die angst erg belemmerend werken en leerkrachten merken vaak op dat deze kinderen hierdoor minder goed gaan presteren of gespannen naar school komen. Voor leerkrachten is het belangrijk dat er binnen de klassfeer kan gewerkt worden aan een veilige omgeving waarin kinderen fouten kunnen en durven maken. Op deze manier kunnen ze verder groeien zonder dat de angst hen hierbij in de weg staat.

Kinderen met faalangst denken vaak vanuit een negatief zelfbeeld. De vrees om te mislukken bepaalt hun denken. Ze zijn gefixeerd op het negatieve en geloven niet dat ze ooit iets goed kunnen doen. Ze ontlopen het liefst situaties waarin er iets van hen verwacht wordt. Tijdens de training leren jongeren de baas te worden over negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen. Ze leren positief te denken. Kinderen leren op een speelse wijze een blokkerende niet-helpende gedachte om te zetten in een positieve gedachte. Ook leren ze helpend gedrag aan om beter om te gaan met de situatie. Door te werken aan de gedachten en het gedrag nemen de negatieve gevoelens en daaruit volgende klachten af.

De training is gebaseerd op het wetenschappelijk onderbouwd en bewezen programma 'Je bibbers de baas'.

Doelgroep: 8 - 12 jaar

Maximum aantal kinderen per groep: Ganse klas (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee) of 10 deelnemers.

Opbouw van het programma:

Gedurende 8 sessie van 1,5 uur wordt in kleine groep gewerkt met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofdoelen:

- Kinderen leren bij zichzelf signalen van faalangst te herkennen
- Ze leren niet in paniek te raken als er een angst oproepende gebeurtenis aankomt
- Ze leren hoe ze zich kunnen ontspannen
- Ze leren de vier basisgevoelens herkennen en benoemen
- Ze leren inzicht te krijgen in hun gedachten en de invloed hiervan op hun gevoelens en gedrag
- Ze leren door zelfcontrole invloed te krijgen op hun eigen gedachtegang



Leer positief denken

'Leer positief denken' is een preventieve groepstraining voor kinderen.

Positief denken is een vaardigheid die we kunnen leren. De voordelen van positief denken zijn in vele onderzoeken beschreven. Optimistische mensen zijn vaak gelukkiger en kunnen beter omgaan met vervelende gebeurtenissen. Sociale contacten lopen vlotter, ze presteren beter en kunnen beter tegen stress. Iemand die goed leert omgaan met tegenslagen, zal zich ook in zijn latere leven gelukkiger voelen. Positief denken legt de basis voor een goed zelfbeeld.

Omwille van verschillende oorzaken kunnen kinderen zich ineens meer zorgen maken, meer piekeren en ontwikkelen ze negatieve gedachten. Dit kan dan verder uitgroeien tot angsten, piekergedrag, psychosomatische klachten en een negatief zelfbeeld. Ook depressieve klachten, sociale moeilijkheden of gedragsmoeilijkheden kunnen opgemerkt worden.

Door tijdens de training te oefenen op positieve gedachten, gevoelens en gedragingen zijn ze meer gewapend tegen de moeilijkere omstandigheden die ze kunnen ervaren in hun leven.

De training is gebaseerd op het wetenschappelijk onderbouwd en bewezen programma 'Leer positief denken – Eigen baas over je gedachten' ontwikkeld door gedragstherapeut de Pree.

Doelgroep: 8 – 12 jaar. Owv het preventieve karakter van deze training, is deze ideaal om klassikaal aan te bieden.

Maximum aantal kinderen per groep: Ganse klas (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee) of 10 deelnemers.

Opbouw van het programma:

De training omvat 6 sessies met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofddoelen:

- De samenhang tussen gevoelens en gedrag
- Omgaan met spanningen en leren ontspannen
- Helpende gedachten ontwikkelen
- Helpend gedrag ontwikkelen
- Ontwikkelen van een positiever zelfbeeld en bewustwording van talenten



Rots & Water

In een klas ontstaat soms een negatieve klasdynamiek die vaak een sterke invloed heeft op het welbevinden van de kinderen. Ondanks vele inspanningen van het schoolteam is het soms moeilijk om deze weer positief om te buigen. Rots & Water heeft als doel het vergroten van de communicatieve- en sociale vaardigheden van kinderen en jongeren. Anderzijds beoogt de training ook het voorkomen van sociaal onaanvaardbaar gedrag zoals pesten, uitsluiting, conflicten,... Hiervoor steunt de training op 4 bouwstenen:

- Zelfbeheersing
- Zelfreflectie
- Zelfvertrouwen
- Draagkracht

Doelgroep: 8 – 12 jaar. Vaak is het zinvol om hierbij met de hele klasgroep te werken (klasleerkracht of zorgleerkracht begeleidt mee).

Maximum aantal kinderen per groep: 25

Opbouw van het programma:

De training omvat 8 sessies met de kinderen en 1 sessie voor ouders en leerkrachten waarbij het programma verder wordt toegelicht. Vertrekkende vanuit een fysieke invalshoek worden, in de Rots en Water trainingen, mentale en sociale vaardigheden aangereikt en verworven. Het programma is zeer fysiek en wordt ondersteund d.m.v. korte groepsgesprekken, waarin ruimte is voor zelfreflectie en het maken van korte opdrachten. De leerfocus ligt voornamelijk op:

- meer zelfvertrouwen te hebben
- hoe met andere mensen om te gaan
- eigen grenzen en die van anderen leren herkennen en respecteren
- de kracht van lichaamstaal
- hoe omgaan met agressie (eigen agressie of agressie gericht naar jou)
- hoe meer controle over jezelf te hebben
- hoe om te gaan met groepsdruk
- hoe om te gaan met kracht, macht en onmacht
- eigen kwaliteiten en leerpunten ontdekken



IK ben IK?!

Een klas is een ruimte vol leven. Er wordt geleerd, gespeeld, ontdekt, samengewerkt,... Maar het is ook een plaats waarin kinderen voortdurend geprikkeld worden en soms overprikkeld raken, waar kinderen stevig in hun schoenen moeten kunnen staan en zich weerbaar opstellen ten opzichte van leeftijdsgenootjes, waar nieuwe dingen worden geleerd wat soms samen gaat met het nog niet kunnen of fouten maken,...

“IK ben IK?!” is een krachtige groepstraining voor kinderen van de derde kleuterklas tot en met het tweede leerjaar. In deze training wordt het zelfvertrouwen en de veerkracht van kinderen op een creatieve en speelse manier versterkt. Ze leren zich bewust worden van hun eigen emoties, hun lichaam en wat ze nodig hebben om zich goed te voelen. De kinderen leren stevig in hun schoenen staan. In deze kindertraining gaan we ook op een heel leuke manier aan de slag met piekeren, (faal)angst en/of zeer prikkelgevoelig zijn. De kinderen krijgen handvatten aangereikt om een stevige basis te ontwikkelen om weerbaar, ontspannen en gelukkig de toekomst tegemoet te gaan.

Doelgroep: kinderen van de derde kleuterklas tot en met het tweede leerjaar. Voor jongere kinderen kan een aanbod op maat uitgewerkt worden. Deze training kan op klasniveau maar ook klasoverschrijdend geven worden.

Maximum aantal kinderen per groep: 20

Opbouw van het programma:

Deze reeks bestaat uit 5 sessies**. Gedurende 5 sessies van 1,5 uur wordt in kleine groep gewerkt met de kinderen. Hierbij wordt gefocust op volgende hoofddoelen:

- Ze leren hoe ze zich kunnen ontspannen en omgaan met prikkels
- Ze leren zich weerbaar opstellen t.o.v. van andere kinderen
- Ze leren eigen grenzen en die van anderen leren herkennen en respecteren
- Ze leren de vier basisgevoelens herkennen en benoemen
- Ze leren omgaan met faalangst
- Ze groeien in hun zelfvertrouwen
- ...

**Bij deze training adviseren we om enkele oudersessies te organiseren.



Train de trainer voor leerkrachten

Om het psychosociaal welbevinden van kinderen en jongeren te bevorderen is het uiteraard zeer zinvol als leerkrachten met hun eigen klasgroep en/of klasoverschrijdende groepen actief aan de slag kunnen gaan met deze thema's.

Doelgroep: Leerkrachten, zorgleerkrachten, directie, CLB-medewerkers, medewerkers van het ondersteuningsnetwerk.

Maximum aantal deelnemers: Per school (gans team)

Modules:

Elke module bestaat uit 1 ½ lesuren. Er dient steeds gestart te worden met module 1, 2 en/of 3. Module 4 is de praktische uitwerkingen van de voorgaande theoretische module.

Module 1: Theoretische achtergrond faalangst/ leer positief denken

Module 2: Theoretische achtergrond weerbaarheidstraining

Module 3: Theoretische achtergrond emotieregulatietraining voor kleuters en eerste graad lagere school (IK ben IK?!)

Module 4: Praktische uitwerking (adhv eigen vragen/casussen)

