



*Leer te
durven*



Training beter leren omgaan met angst

Voor kinderen uit groep 6 t/m 8, die meer willen durven en zich sterker willen voelen.

Iedereen is wel eens bang of zenuwachtig, en dat is gezond omdat het ons beschermt tegen gevaar. Maar als je vaak of heel erg bang bent, kan dat de gezonde mentale ontwikkeling belemmeren. Kinderen met weinig zelfvertrouwen trekken zich vaak terug en hebben daardoor minder positieve ervaringen. Ze voelen zich onzeker en durven dingen niet door hun angst.

Waarom meedoen?

Het doel is om kinderen met lichte angstklachten vroegtijdig te helpen, zodat hun ontwikkeling niet belemmerd wordt en verdere angstklachten voorkomen kunnen worden.

Wat kun je verwachten?

'Leer te durven!' bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur in groepsverband. Tijdens deze bijeenkomsten oefenen kinderen met spannende situaties, leren ze meer zelfvertrouwen te krijgen en positief (helpend) te denken. Ze werken aan het leren omgaan met angstige, boze of verdrietige gevoelens. Vooraf vindt een kennismakingsgesprek plaats. Voor de ouders is er een ouderbijeenkomst.

Praktische informatie:

Kinderbijeenkomsten : Start najaar 2025
Hoe laat : 15:15 tot 16:45 uur
Ouderbijeenkomst : najaar 2025 van 19:30-21:00 uur
Waar : in Zwolle, locatie volgt
Kosten : Gratis voor kinderen uit de gemeente Zwolle

De training wordt gegeven i.s.m. Sociaal Wijkteam Zwolle
Voor meer informatie bel/mail secretariaat.
Tel: 088-4780128 info@impluz.nl, of scan de QR code



Meld je nu aan via: www.impluz.nl/training/leer-te-durven