



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Relaxatietherapie voor kinderen met en zonder ontwikkelingsproblemen

Type vorming	Workshop
Code	071
Wanneer	12/02/2024
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 148,00 - € 118,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	09/02/2024
Aantal uren vorming	6,00 uur

Extra info

Trefwoorden

Relaxatietherapie / weerbaarheid / kleuters / kinderen / ontwikkelingsproblemen

Inhoud

Bij het woord relaxatie denken de meeste mensen vooral aan massage, spieren ontspannen, rustig ademen en 'stil' liggen. We kunnen dit begrip echter veel ruimer bekijken. Zeker voor kinderen houdt het heel wat meer in en is het belangrijk om hier de context voldoende bij te betrekken.

Naast het aanbieden en oefenen van verschillende relaxatietechnieken, aangepast op kindniveau, reiken we tijdens deze workshop ook heel wat handvatten aan om ouders (opvoeders, leerkrachten) te betrekken voor de transfer naar thuis, school, enz.

We bieden ook tips en tools aan om op een speelse manier op zoek te gaan naar de stressfactoren van het kind en ook hoe je zelf zoveel mogelijk rust kan uitstralen in je houding naar de kinderen toe, want (ont)spanning zet over! Ook (speelse) oefeningen op weerbaarheid komen aan bod omdat dit hand in hand gaat met relaxatie.

Vanuit een achtergrond van mindfulness en ACT (Acceptatie en Commitment Therapie) krijgt relaxatietherapie in deze workshop een extra dimensie: we vertrekken altijd vanuit de waarden van elk kind en hun ouder(s), hulpverlener(s). Relaxatie wordt niet gezien als een middel om van vervelende gevoelens zoals stress, onzekerheid en angst 'af' te geraken, want net door ze toe te laten, komt er sneller ontspanning.

We verwachten een actieve deelname en proberen ervoor te zorgen dat iedereen naar huis gaat met een hele koffer aan tools om (verder) mee aan de slag te gaan bij kleuters, kinderen en ook een stukje voor zichzelf!

Door wie?



Wendy Troost

Ergotherapeut, relaxatietherapeut, mindfulness kindertrainer, ACT-therapeut

Ruime ervaring in het begeleiden van kinderen, jongeren en hun context. Ze heeft meer dan 20 jaar gewerkt in CAR 't Vlot in Beveren en is momenteel voltijds werkzaam als zelfstandige in eigen praktijk te Destelbergen, vooral voor het bieden van individuele therapie, ouder- en gezinsbegeleiding en workshops relaxatietherapie, mindfulness en ACT aan kinderen (scholen, verenigingen) en hulpverleners.

Auteur van de publicaties: [3, 2, 1... Spring! ACT voor kinderen \(ca. 8-12 jaar\)](#), [Veerkrachtig omgaan met moeilijke keuzes en tegenslagen](#) en [Struisvogel & Leeuw voelen zich niet altijd blij \(en dat is oké\)](#) (beiden uitgegeven bij Sig).

Voor wie?

Gericht op ergotherapeuten, kinesitherapeuten, leerkrachten en begeleiders die relaxatietherapie willen inzetten in hun begeleiding of therapie. Voorkennis is niet vereist.

Over wie?

Kinderen vanaf +/- 4 jaar tot 16 jaar met en zonder ontwikkelingsproblemen

Praktisch

Documentatie, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen.

Maximum 25 deelnemers



Op zoek naar meer achtergrondinformatie rond (psycho)motoriek? Neem een kijkje in de [catalogus](#) van de [Sig-bib](#). Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 9 tot 12 uur, behalve op woensdag). Uitleen is gratis.