INCLUSIE IN-ZICHT sig-net.be

# Relaxatie voor kinderen: een brede kijk

| | |
|---|---|
| Type vorming | Vorming |
| Code | 060 |
| Wanneer | 15/04/2027 |
| Uur | 09:30 tot 16:30 |
| Waar | Sig Gijzegem |
| Prijs | € 175,00 - € 145,00 voor participanten |
| Uiterste inschrijvingsdatum | 15/03/2027 |
| Aantal uren vorming | 6,00 uur |

## Extra info

Ik vind deze opleiding interessant, maar schrijf me niet in omdat… ->

*Inhoud*

Relaxatie betekent meer dan enkel en alleen oefeningen om te ontspannen. Zeker in het geval van kinderen houdt het concept heel wat meer in. Tijdens deze vorming trekken we het begrip dan ook bewust breed. Vanuit de principes van mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en geïnspireerd door TRE (Tension Releasing Exercises) komt een mix van theorie, concrete tools en oefeningen aan bod. Deze kan meteen geïntegreerd worden in je dagelijkse praktijk met kinderen, in elke setting. Net door stress, onzekerheid en angst toe te laten, ontstaat er namelijk sneller ruimte voor echte regulatie.

**Wat mag je verwachten?**

- **Voelen en ervaren**: Een aanbod van eenvoudige oefeningen en tools gericht op lichaamsbewustzijn en proprioceptie
- **Ruimte voor wat er speelt**: Het creëren van een veilige sfeer waarin ruimte gemaakt wordt voor stress, onzekerheid, (faal)angst en andere moeilijke gevoelens en gedachten, zowel bij het kind als bij jezelf
- **Zenuwstelselregulatie**: Concrete, lichaamsgerichte interventies om hyper-arousal (*fight/flight*) te laten zakken én hypo-arousal (*freeze*) zacht te activeren
- **Transfer naar thuis**: Handvatten om ouders nauw te betrekken voor transfer naar thuis en elders
- **Zelfzorg als fundament**: Tools die je kunt toepassen op jezelf, zodat je minder lijdt onder werkdruk en meer rust kunt uitstralen

We verwachten een actieve deelname. Je gaat naar huis met een goedgevulde koffer aan tools voor kinderen en voor jezelf!

*Dit is een herwerkte herneming van de vorming "Relaxatietherapie voor kinderen met en zonder ontwikkelingsproblemen" die Wendy troost al verschillende keren bij ons gaf.*

### *Niet te missen, want ...*



- "De workshop is een goeie **mix van theorie en praktijk**, met veel praktische handvaten om zelf mee aan de slag te gaan."
- "**Goede praktijkoefeningen** en veel leuke en praktische tips die ik kan toepassen tijdens en voor een therapiemoment of schrijfmoment."
- "Ik heb aandachtig kunnen luisteren. De spreker **straalde zelf rust uit**, was enthousiast en duidelijk."

### *Door wie?*



**Wendy Troost**
*Ergotherapeut, relaxatietherapeut, mindfulness kindertrainer, ACT-therapeut*

Wendy startte haar loopbaan als ergotherapeut en bouwde sindsdien een schat aan praktijkervaring op. Ze was meer dan 20 jaar verbonden aan het multidisciplinaire team van CAR 't Vlot in Beveren, waar ze intensief werkte met gezinnen en kinderen die te maken hebben met uiteenlopende ontwikkelings-, gedrags- en regulatieproblematieken. Vanuit haar passie voor een holistische aanpak schoolde zij zich breed bij tot lichaamsgericht psychotherapeut en gecertificeerd mindfulness- en ACT-trainer. Recent specialiseerde zij zich tot erkend TRE-provider (Tension & Trauma Releasing Exercises), waarmee zij de ideale brug slaat tussen het mentale welzijn en gerichte, fysieke stressregulatie.

*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) (beide uitgegeven bij Sig).*

### *Voor wie?*

Beginnende ergotherapeuten, kinesitherapeuten, leerkrachten, begeleiders, ... die meer rust willen brengen in hun praktijk / (klas/leef) groep, therapeuten die veel stress ervaren, enz. Voorkennis is niet vereist.

### *Over wie?*

Kinderen/jongeren van alle leeftijden met of zonder ontwikkelingsstoornissen (mentale leeftijd vanaf 4 jaar)

### *Praktisch*

Documentatie, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen

**Maximum 25 deelnemers**

**Accreditering via Pro-Q-Kine werd aangevraagd ?**

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). Uitlenen is gratis.