

SEP[®] -training voor kinderen



In centrum Rosa Alba in Posterholt worden activiteiten georganiseerd voor mensen die op zoek zijn naar persoonlijke bewustwording in hun leven. Centrum Rosa Alba begeleidt en ondersteunt deze mensen hierin op diverse manieren. Zo startte er in januari 2007 een cursus *Emotionele Powertraining voor kinderen*. Vanaf januari 2008 werd de training in een iets gewijzigde opzet, onder de naam **SEP-training voor kinderen** (Sociaal-Emotionele Powertraining) voortgezet.

De SEP-training bestaat uit 8 lessen op de woensdagmiddag en is bedoeld voor kinderen met een sociaal-emotionele stoornis of een

sociaal-emotioneel probleem. Vaak heeft zo'n stoornis of probleem een sterke negatieve invloed op het leren en het presteren, de concentratie, het gedrag, de werkhouding, het welbevinden op school en thuis.

De SEP-training, de Sociaal-Emotionele Powertraining, is ontwikkeld door Anneke Veelen. In haar centrum voor *Reiki & Persoonlijke Bewustwording* in Posterholt werkt zij met individuele kinderen in groepjes van maximaal 8 kinderen. In de basisschool werkt zij met een groep van ongeveer 15 kinderen uit één jaargroep. Persoonlijke aandacht voor elk kind is essentieel, terwijl het (samen)werken in de groep de solidariteit en zelfreflectie versterkt.

De SEP-training bevat elementen van een sociale vaardigheidstraining. Bij de SEP-training echter wordt behalve aan mentale en sociale vaardigheden veel aandacht besteed aan de emotionele ontwikkeling en het emotionele bewust-

zijn, het lichaamsbewustzijn, het zelfbewustzijn en de zelfstandigheid.

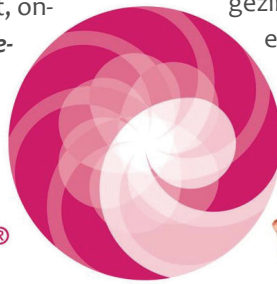
Sociaal-emotioneel gedrag en weerbaarheid zijn vaardigheden die een kind nodig heeft om zich te ontwikkelen. Niet alleen op school, maar ook in het gezin en buiten de school en het gezin, bij clubs en verenigingen. In de meeste gevallen verloopt deze ontwikkeling zonder problemen, maar het kan vóórkomen dat de ontwikkeling niet

verloopt zoals gewenst. Dit kan veel oorzaken hebben.

Eén van de doelen van de SEP-training is om de kinderen in staat te stellen op een ontspannen en plezierige manier contact te maken en te onderhouden en leren om te gaan met hun leeftijdgenoten.

Vaak ook beheersen deze stoornissen het dagelijkse leven van het kind. We kunnen hierbij denken aan gepest worden, faalangst, een laag zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld, verdriet om een persoonlijke situatie, gesloten of teruggetrokken zijn, onvoldoende weerbaarheid, niet genoeg zelfstandig zijn, zich onvoldoende in het denken en voelen van anderen in kunnen leven, onvoldoende in staat zijn om het eigen denken en voelen kritisch te bekijken.

Kinderen met een negatief zelfbeeld creëren gevoelens van minderwaardigheid en onzekerheid en hebben weinig zelfvertrouwen. Deze zelfbeelden belemmeren het kind om vrij en onbevangen te kunnen genieten van het leven.



SEP[®]

Sociaal Emotionele Powertraining & opleiding



Centrum Rosa Alba organiseert activiteiten voor volwassenen én kinderen die op zoek zijn naar persoonlijke bewustwording in hun leven. Centrum Rosa Alba begeleidt en ondersteunt hen hierin op diverse manieren.

SEP[®] - TRAINING



Kinderen met faalangst zijn vaak bang om fouten te maken wanneer ze een prestatie moeten leveren. Ze hebben vaak hoofdpijn, maagkrampen, ze hyperventileren en zijn overgevoelig. Ze zijn bang om niet aan de verwachtingen te voldoen die ouders, leerkrachten en zijzelf stellen.

Kinderen met concentratieproblemen vinden het moeilijk om gedurende langere tijd de aandacht bij hetzelfde te houden. Ze kunnen de aandacht niet goed bundelen of richten en kunnen deze moeilijk of maar korte tijd

vasthouden. De oorzaak kan heel verschillend zijn.

Kinderen kunnen een tijdelijk hyperactief gedrag vertonen als gevolg van gevoelens van onzekerheid of onveiligheid door bijvoorbeeld een nieuwe situatie. Kinderen met slaapproblemen vinden het moeilijk om in slaap te komen en liggen vaak lang wakker. Hierdoor komen ze elke nacht slaap te kort en dat kan weer concentratieproblemen veroorzaken.

Kinderen die gepest worden zijn meestal niet weerbaar en kunnen niet op een passende manier opkomen voor zichzelf.

In de SEP-training krijgen de kinderen de gelegenheid hun mogelijkheden en beperkingen op verschillende gebieden te onderzoeken en te benoemen. Ze leren om een evenwichtiger zelfbeeld op te bouwen en te werken aan het vergroten van hun eigenwaarde en zelfvertrouwen. Ze leren ook hoe ze contact kunnen maken met hun eigen emoties en de emoties van anderen. Ze leren zich beter te ontspannen. De kinderen leren om weerbaarder te worden en hun eigen mentale kracht te leren kennen, waardoor gevoelens van onzekerheid worden weggenomen en ook het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen wordt vergroot. Er wordt gewerkt met kleine groepen kinderen in de leeftijd van ongeveer 6 tot 14 jaar.

De SEP-training zet een proces van gedrags- en attitudeverandering in gang. In de SEP-

training wordt gekeken naar het totaalbeeld van het kind, de zogenaamde holistische visie.

Andere doelen van de SEP-training zijn het ontdekken van de eigen mogelijkheden van het kind, de eigen emoties en de eigen kracht. Ook het verkrijgen van de juiste visie op het eigen gedrag, de eventuele verandering in het eigen gedrag, de uitstraling naar de ander en het leren dragen van verantwoordelijkheid voor zichzelf en de ander zijn doelen die worden nagestreefd.

Het is belangrijk dat ouders inhoudelijk gekend worden in de training, zodat het groei- en veranderingsproces geconsolideerd wordt. Een SEP-training voor een kind begint dan ook met een intakegesprek met de ouders en sluit af met een persoonlijk gesprek met de ouders.

Voor een actuele prijsopgave van deelname aan de 8 lessen en van de kosten van een individuele coaching kan contact worden opgenomen.



Actuele prijsinformatie vindt men ook op de website.

SEP[®]-training- & opleiding is een geregistreerde merknaam in de Benelux.



Rosa Alba

