

# SEP<sup>®</sup> -training op de basisschool



Rosa Alba

De SEP<sup>®</sup>-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.

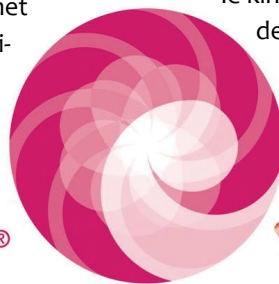
De SEP<sup>®</sup>-training bevat elementen van een sociale-vaardigheidstraining. Bij de SEP<sup>®</sup>-training echter

wordt behalve aan mentale en sociale vaardigheden veel aandacht besteed aan de emotionele ontwikkeling en het emotionele bewustzijn, 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<sup>®</sup>-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. In de groep van de basisschool komt dit de sfeer, de concentratie, de samenwerking, het zelfstandig kunnen werken en de werkhouding ten goede.

**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<sup>®</sup>

*Sociaal Emotionele Powertraining & opleiding*

De SEP-training zet een proces van gedrags- en attitudeverandering in gang. In de SEP-training wordt gekeken naar het totaalbeeld van het kind en van de groep, de zogenaamde holistische visie. Immers, de groep ontleent zijn kenmerken aan de individuele kinderen en meer nog aan de samenhang, de ordening en de interactie in deze groep.

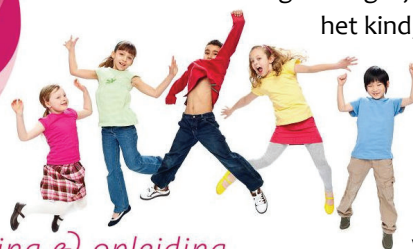
Andere doelen van de SEP<sup>®</sup>-training zijn het ontdekken van de eigen mogelijkheden van het kind, de eigen emoties en de eigen kracht. Ook het verkrijgen van de juiste visie op het

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 en leerkrachten inhoudelijk gekend worden in de training, zodat het groei- en veranderingsproces geconsolideerd wordt.

Een SEP<sup>®</sup>-training voor een groep begint dan ook met een informatieve bijeenkomst voor de betrokken leerkrachten en de ouders en sluit af met een evaluatie voor de leerkrachten en een persoonlijk gesprek met de ouders.

Tot de doelgroep van de SEP<sup>®</sup>-training behoren kinderen in de leeftijd van 7-12 jaar, de groepen 3 t/m 8 van de basisschool. Zoals gezegd bestaat de groep waarmee gewerkt wordt uit ongeveer 15 leerlingen en daarom verdient het aanbeveling om de jaargroep te verdelen. Hierbij kan gedacht worden aan





een verdeling jongens-meisjes, maar er kan in overleg met de school voor een andere verdeling worden gekozen.

De SEP<sup>®</sup>-training vindt plaats in de basisschool. Hiervoor stelt de school een ruimte beschikbaar, waar in alle rust met de kinderen gewerkt kan worden. Het is belangrijk dat er een flexibele werkplek is voor ieder kind. De kinderen hebben soms eenvoudige materialen nodig, zoals teken- en kleurpotloden, pen, gum, schrift en klein knutselmateriaal.

Wannéér begonnen wordt met de SEP<sup>®</sup>-training is afhankelijk van de beweegredenen van de school. Deze kunnen zeer divers zijn. Zo kan er gekozen worden voor een start aan het begin van het nieuwe schooljaar, waarbij de school kan kiezen voor een jaarlijks terugkerende SEP<sup>®</sup>-training in één bepaalde groep. Een start op korte termijn gedurende het schooljaar is eveneens mogelijk, wanneer ontwikkelingen binnen een groep daar aanleiding toe geven.

De SEP<sup>®</sup>-training wordt bij voorkeur in de ochtenduren gegeven. Wanneer de ene helft van de groep vóór de ochtendpauze de training volgt, kan de andere helft van de groep de reguliere les in de groep bij de leerkracht volgen. Uit ervaring blijkt dat de keuze voor deze opzet voor de leerkracht mogelijkheden biedt om in alle rust met een kleine groep op een intensieve manier te kunnen werken. Na de ochtendpauze wisselen de groepen.

De SEP<sup>®</sup>-training vindt gedurende 10 achtereenvolgende weken op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip plaats. Dit is belangrijk, zodat kinderen de SEP<sup>®</sup>-training een vast plekje kunnen geven in hun weekprogramma.

De kinderen krijgen na elke les een werkblad mee met opdrachten voor thuis. De ouders worden bij deze opdrachten actief betrokken.

Daar elke groep zich gedurende de SEP<sup>®</sup>-training anders ontwikkelt, kan niet exact worden vastgesteld welke thema's aan bod zullen komen. Enkele basisthema's zullen in elk geval behandeld

worden, zoals rekening houden met elkaar, opkomen voor jezelf, verantwoordelijkheid dragen voor je eigen leven, je eigen competentie leren kennen, oplossingsgericht leren denken en in contact komen met je eigen emoties.

Andere thema's die aan bod kunnen komen, afhankelijk van de ontwikkeling van de groep, zijn angst, pesten, slachtoffergedrag, wat kan ik zelf, voel ik me veilig, waardeer ik mezelf, luisteren naar jezelf, omgaan met teleurstellingen, concentratie en ontspanning.

Alle thema's worden uiteraard aangepast aan de leeftijd en het niveau van de kinderen.



Vraag vrijblijvend informatie en een uitgebreide offerte voor een SEP<sup>®</sup>-training op de basisschool.

Centrum Rosa Alba leidt ook op tot SEP<sup>®</sup>-trainer en SEP<sup>®</sup>-coach.

SEP<sup>®</sup>-training & opleiding is een in de Benelux geregistreerde merknaam.



Rosa Alba

SEP<sup>®</sup> - TRAINING