HOME:

Kinderen met problemen worden vitaler na coaching of training. Ik help kinderen hun problemen aan te pakken met als resultaat vitaliteit.

Een vitaal kind kan stappen zetten, nu en in de toekomst. Eén van de grootste uitdagingen voor ouders en verzorgers is zorgen dat hun kinderen vitaal zijn en blijven. Met alles waarmee kinderen in hun jonge jaren in contact komen is dat nog niet zo gemakkelijk. In het dagelijkse leven worden ze op allerlei manieren geconfronteerd met leuke maar ook minder leuke dingen.

Soms is het nog lastig voor uw kind om duidelijk aan te geven waar het mee zit. Want ze zijn hun kwaliteiten aan het ontwikkelen. En als ouder of verzorger heb je even niet “het middel” om ze effectief te helpen.

Wat als er niets wordt gedaan aan de situatie?

Een kind dat te lang door loopt met problemen kan in de ontwikkeling van de verschillende levensfases geblokkeerd raken. Blokkades die ze op de lange termijn belemmeren als ze volwassen zijn. Er kunnen fysieke, emotionele en mentale problemen ontstaan. Hoe? U merkt dat uw kind

* op school leerproblemen ervaart
* slecht slaapt
* wordt achtervolgd door nachtmerries
* moeite heeft met concentreren
* zich angstig of verdrietig voelt
* zich terugtrekt
* vage klachten ervaart die na een bezoek aan de huisarts niet kunnen worden opgelost

Hoe kan ik helpen als coach?

Ik help kinderen van 8 – 12 jaar in gemiddeld 2-3 sessies om hun eigen problemen aan te pakken. Ze gaan:

* tekenen,
* ruimte maken in hun hoofd,
* een eigen structuur leren ontdekken,
* leren vertrouwen op wat ze voelen en
* zich durven uitspreken.

Hoe? Lees verder!

KINDEREN VAN 8 – 12 JAAR

|  |  |
| --- | --- |
| **Problematiek** | **Resultaat** |
| Druk en vol hoofd opruimen | Kinderen ervaren meer rust omdat ze beter kunnen ontspannen |
| Angsten en emotionele problemen als gevolg van o.a. pesten en verdriet | Blijere kinderen omdat de angst of het verdriet niet meer zo aanwezig is |
| Geen structuur hebben waardoor ze moeite hebben met leren op school | Betere concentratie en daardoor betere prestaties op school |
| Slecht slapen omdat ze nachtmerries hebben | Beter slapen want de nachtmerries zijn er niet meer of zijn minder geworden |

Coaching: Kinderen werken zelf aan hun problemen door te tekenen en oefeningen te doen die ze in contact brengen met hun lichaam.

In **gemiddeld 2 sessies** van 1 uur ervaren ze wat er gebeurt in hun lichaam als ze werken aan de problemen.

Ik werk met de **MatriXmethode** plus **lichaamsoefeningen** die ze effectief helpen de problemen op te lossen.

Resultaat: Levenslustige kinderen

Coaching en Training

Coachen vindt altijd plaats op basis van een hulpvraag van uw kind zelf (Wat wil je leren of anders doen?). Als uw kind zelf geen hulpvraag heeft, is het niet of minder gemotiveerd om het probleem op te lossen. In het kennismakingsgesprek wordt hiernaar gevraagd om te onderzoeken of er een basis is om te coachen. Dit gesprek is gratis.

Daarna wordt het intakeformulier ingevuld en wordt de hulpvraag verder besproken.

In gemiddeld 2 tot 3 sessies van 1 uur gaat uw kind zelf aan de slag met oefeningen zonder de oorzaak of inhoud van het probleem te hoeven vertellen.

Werkwijze van deze coaching is het zelf leren aanpakken en oplossen van de problemen die ze ervaren. Dit door gebruik te maken van oefeningen waarbij zij hun eigen unieke kracht, kwaliteiten en potentieel aanboren.

Ze leren meer rust ervaren door hun hoofd op te ruimen. Dit komt de concentratie ten goede (o.a. bij kinderen met ADHD). Ook leren ze een andere beleving te ervaren bij situaties (o.a. angsten) uit het verleden of in de toekomst. Ze krijgen hun eigen kracht terug om weer stappen te kunnen zetten nu en in de toekomst!

Bij leerproblemen bedenken en installeren ze zelf een handige manier om alle informatie denkbeeldig te onthouden. Informatie automatiseren zoals het alfabet en het honderdveld om goed te kunnen lezen, schrijven en rekenen bij o.a. dyslexie en dyscalculie.

De MatriXmethode wordt hierbij ook gebruikt. Zie voor meer informatie: <http://matrixmethodeinstituut.nl/Hoe-werkt-de-MatriXmethode/onderzoek-matriXmethode>

**Resultaat**

Een vitaal kind met vertrouwen, structuur, rust en groei. Omdat uw kind staat voor wie hij/zij is. Hij/zij maakt zijn/haar eigen structuur binnen of buiten het hoofd. Want iedereen creëert en hanteert een eigen systeem. Een systeem dat bij jou past.

U merkt dat

Dat willen we toch allemaal!

Contact

Meer weten? Bel 06-1522 8022 of mail [info@jenniferhoogland.nl](mailto:info@jenniferhoogland.nl).

Foto Praatplaat MatriXmethode

Jennifer

“De mens heeft alle mogelijkheden die nodig zijn om te slagen in zich. Er zijn geen mensen zonder hulpbronnen, alleen mensen die hun hulpbronnen niet gebruiken!”

Waarom ben ik coach geworden?

Ik geloof dat je niet vroeg genoeg kunt leren hoe je van je eigen hulpbronnen gebruik kunt maken. En je bent nooit te oud om te leren dit te doen. Ik coach kinderen van 8 tot 12 jaar omdat ze in deze leeftijd o.a. hun communicatieve vaardigheden ontwikkelen. Ze kunnen aanlopen tegen mentale, emotionele en leerproblemen. Belangrijk moment in het leven om je te ontwikkelen in vitaliteit.

Mijn passie is coaching

Als coach en trainer help ik kinderen van 8-12 jaar met fysieke, emotionele en mentale problemen om deze te doorstaan en daarna weer in hun kracht te komen. Kinderen helpen hun veerkracht te vergroten. Meer dan 30 jaar heb ik gewerkt in het bedrijfsleven. Dit heb ik met veel plezier gedaan en in deze periode heb ik veel geleerd. Wat ik het leukste vond in al mijn functies was in contact zijn met mensen. Elkaar raken door vragen, beweging of juist stilte. Elkaar in beweging brengen.

Een oplossing voor de lange termijn

Het is heel belangrijk dat coaching echt werkt. Veelal willen we vanuit ons hoofd dingen oplossen of aanpakken en laten we de rest van ons lichaam achterwege. In mijn werkwijze betrek ik je hele lijf. Ik werk ook met de ademhaling en fysieke oefeningen. Je voelt in je lijf dat er iets verandert en waar het verandert. Wat je leert, integreer je voor de langere termijn.

Hoe help ik?

Ik bied warmte en veiligheid om in contact te kunnen komen met wat er op dat moment is. In echt contact voel je je veilig, de basis voor vertrouwen om je kwetsbaarheid (kracht) ruimte te geven. Hoe deze kracht te gebruiken om ook de minder leuke dingen in het leven te accepteren en liefdevol naar jezelf hiermee om te gaan? Verschillende methodes en oefeningen die een steuntje in de rug geven, worden jou geboden. Na coaching kun je het veelal zelf doen!

Als kind

In een gezin met 6 kinderen heb ik mijn plek leren innemen. Als kind wilde ik graag dingen zelf kunnen doen. Iets me eigen maken en plezier eraan beleven. Ruimte krijgen om te ontdekken en te ontwikkelen. Dit ging niet altijd vanzelf! Door in gesprek te gaan, vallen en opstaan heb ik geleerd me staande te houden. Veerkracht ontwikkeld. Kwam ik er niet uit, vroeg ik om hulp.

En nog dit

Ik ben in 1963 geboren in Suriname en op 25-jarige leeftijd naar Nederland gekomen. Ik ben getrouwd en hou van lekker eten en koken, tuinieren. Verder luister ik graag naar muziek. Foto’s maken doe ik vooral op vakantie. Ik probeer dan steeds weer de mooiste foto te maken!

Door mijn achtergrond heb ik gemerkt dat mensen overal dezelfde behoefte hebben ondanks verschillen in cultuur. Altijd bestaat de behoefte aan aandacht en respect voor wat er is, de basis voor dieper contact. Ik werk met zowel kinderen als volwassenen uit verschillende culturen.

Agenda

Data en info kinderworkshops coaching

Zie hieronder de komende data voor kinderworkshops.

In deze kinderworkshops kunnen kinderen van 8-12 jaar in een groep kennismaken met MatriXcoaching. Want coaching op jonge leeftijd kan kinderen helpen aandacht te geven aan wat er speelt in hun leven. Ze leren omgaan met leuke én minder leuke dingen in hun leven. Zo worden ze weerbaar. En voorkomen ze dat er blokkades ontstaan die ze belemmeren in hun ontwikkeling als volwassene. En dat maakt ze vitaler.

Op een effectieve manier pakken ze hun eigen problemen aan. Dit gebeurt via tekeningen maken en oefeningen doen. Ze hoeven niet uitgebreid op hun probleem in te gaan. Want ze doen wat hun helpt. Ook is het niet nodig dat ze goed kunnen tekenen.

Resultaat is dat ze beter slapen omdat de nare gedachtes uit hun hoofd zijn. En ze zich beter kunnen concentreren waardoor ze op school beter presteren. Ze meer naar hun lijf leren luisteren en daarnaar handelen wat meer zelfvertrouwen geeft.

De groep is maximaal 5 kinderen groot, dus schrijf op tijd in.

Vol is vol! Bel voor informatie: 06 – 15 22 80 22

Aanmelden via Contact of mail direct naar: [info@jenniferhoogland.nl](mailto:nfo@jenniferhoogland.nl)

Meer weten over de MatriXmethode? Klik hier: <http://matrixmethodeinstituut.nl/Hoe-werkt-de-MatriXmethode/onderzoek-matriXmethode>

Data komende workshops:

Datum: Zaterdag **7 april 2018** van 13:30 tot 15:30 uur  
Plaats: Culemborg  
Prijs: € 45,00 (inclusief 21% BTW)

Datum: Zaterdag **2 juni 2018** van 13:30 tot 15:30 uur  
Plaats: Culemborg  
Prijs: € 45,00 (inclusief 21% BTW)

Blog:

Kinderen en vitaliteit

Een gebeurtenis kan bij een kind een enorme indruk achterlaten. Het kind kan bevriezen en zijn natuurlijke en spontane gedrag kwijtraken. Zijn lichaam kan zich gaan vormen naar de opinies, oordelen en meningen van de omgeving.

Als een patroon van 'meegaan met de wensen van een ander' een gewoonte is geworden, zijn gevoelens van lusteloosheid en plotselinge agressie verklaarbaar. Kinderen vinden het vaak moeilijk om gevoelens onder woorden te brengen. Dan vertellen ze niet waarom ze bijvoorbeeld boos, angstig of verdrietig zijn. Het kan zijn dat ze niet goed weten wat er van ze verwacht wordt of dat ze zich onbegrepen voelen. Dat geeft de kinderen zelf, hun ouders, en andere mensen die belangrijk voor ze zijn, vaak een machteloos gevoel.

Dan kan een coach voor kinderen hierbij helpen. De oplossing van een traumatische reactie elimineert niet alleen de kans op reacties in het latere leven. Het voedt het vermogen om gevaarlijke situaties met meer gemak het hoofd te bieden. Het creëert een natuurlijke veerkracht in de omgang met stress.

Referenties

Dit is wat kinderen zeggen na coaching:

***“Leuk. Blij dat er niet zoveel meer in mijn hoofd zit. Precies goed.”*** *Meisje 9 jaar met ADHD*

***“Het gaat veel beter dan eerst met dingen onthouden. Ik ben minder afgeleid en heb sneller mijn werk af.”*** *Meisje 10 jaar*

***“Het gaat nu goed met slapen. Ik ben rustiger.”*** *Meisje 9 jaar*

***“Mijn gedachten zijn rustiger.”*** *Jongen 12 jaar met ADHD*

Tarieven

Tarieven en vergoedingen

Neem vrijblijvend contact op voor vragen over tarieven: 06-1522 8022 of [info@jenniferhoogland.nl](mailto:info@jenniferhoogland.nl)

Kinderen (particulier)

* Kennismakingsgesprek gratis
* Per uur: € 60,00 per uur exclusief 21% btw
* Pakketprijs: € 100,00 exclusief 21% btw voor 2 coachgesprekken van 1 uur. Voorwaarde is dat je dit pakket in één keer afneemt en voldoet

Als het financieel lastig voor je is om hulp te zoeken, neem dan toch [contact](http://www.jenniferhoogland.nl/wp/contact/) met me op. We kunnen met elkaar naar de mogelijkheden kijken.

Annuleren of verzetten van een afspraak

Wil je je afspraak annuleren of verzetten? Doe dat dan tenminste 24 uur van tevoren.  Zo voorkom je dat de afspraak voor 100% in rekening wordt gebracht.

Reiskosten à € 0,35 per kilometer worden apart in rekening gebracht als die van toepassing zijn.

Contact