

# Sterk en Chill training



## Voor wie ?

Deze interactieve groepstraining richt zich op het versterken van impulscontrole en emotieregulatie bij kinderen uit het 1e, 2e en 3e leerjaar.

## Wat ?

Tijdens de training leren de kinderen op speelse wijze hoe ze hun emoties beter kunnen herkennen, begrijpen en beheersen. We bieden praktische technieken en oefeningen die zowel thuis als op school eenvoudig toepasbaar zijn. De kinderen krijgen tools aangereikt om op een positieve manier om te gaan met uitdagende situaties, zoals frustratie of boosheid, en leren rustiger reageren.



## Hoe ?

Ouders en leerkrachten worden actief betrokken, zodat de kinderen worden ondersteund in het toepassen van wat ze leren. Er worden tips en strategieën gedeeld om impulscontrole en emotieregulatie te versterken in zowel de thuissituatie als op school, wat een gezamenlijke aanpak bevordert.

## Wanneer en waar?

Infosessie: 30/1 om 19u ( info + link volgt na inschrijving)

Data eindsessie : 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 12/3, 19/3 en 2/4 telkens van 12u30-14u

Adres: De Buitenkans, Molenstede, Dorpsstraat 82, 3294 Molenstede



## Praktisch

Inschrijven via [xanne.bocken@mudico.be](mailto:xanne.bocken@mudico.be)  
Deelname is gratis ( vanuit de conventie ELP Yuneco)  
Gelieve KidsID of klever van het ziekenfonds mee te brengen bij het eerste gesprek