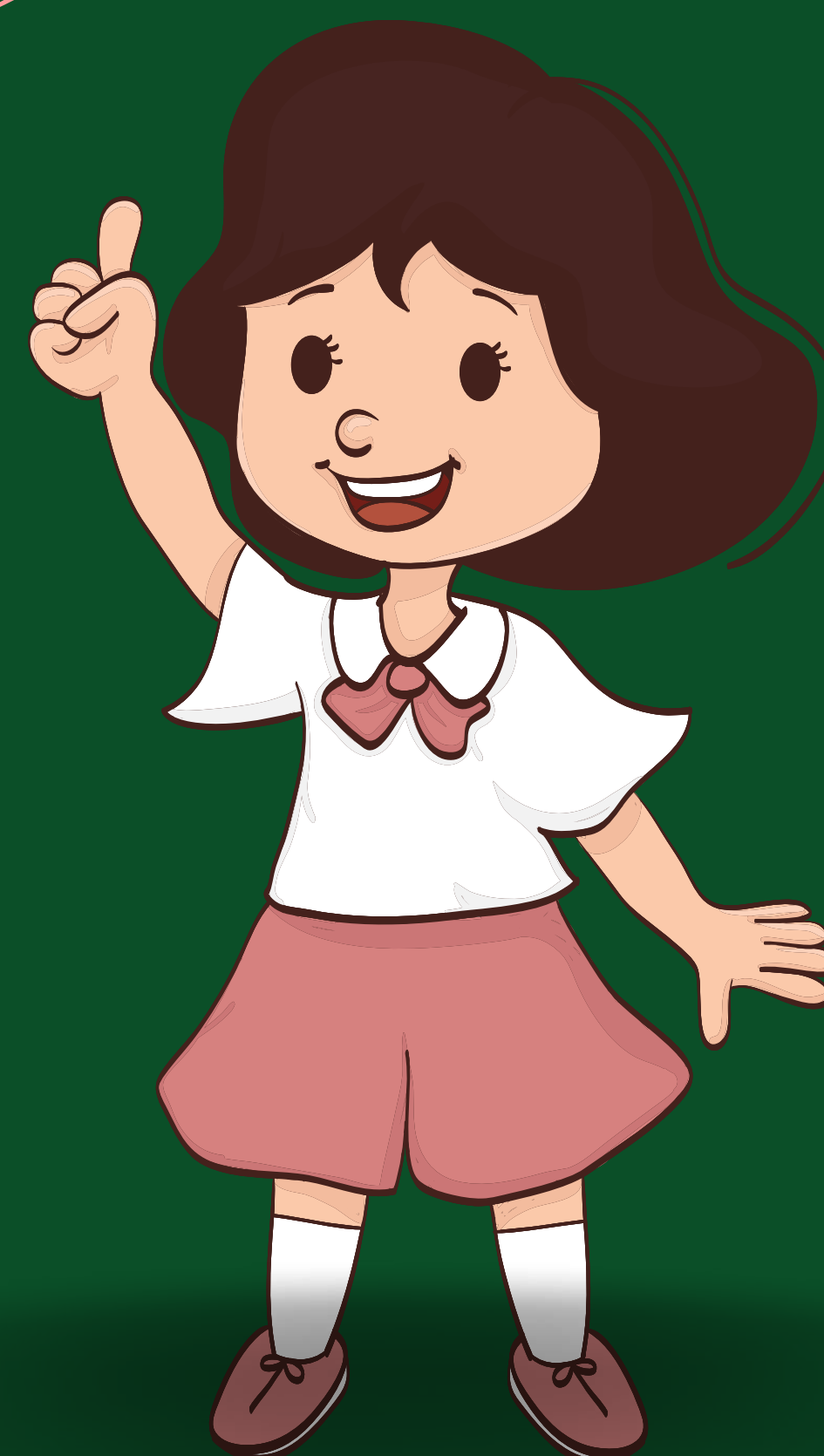


*"You're free to
be Different."*



Challenge "In 7 dagen meer
verbinding met je kind"

@coachhoeve
www.coachhoeve.be



Ready to start?

Heb je vragen? Stuur me gerust
een pb!

@coachhoeve

www.coachhoeve.be



High Five!

Wist je dat een high five een
positief effect heeft op het
lichaam?

Doordat je een high five geeft
maak je het gelukshormoon aan,
en dit helpt tegen stress.

Dus laat de high fives maar komen
deze 7 dagen!

Good
Luck



#coachhoeve

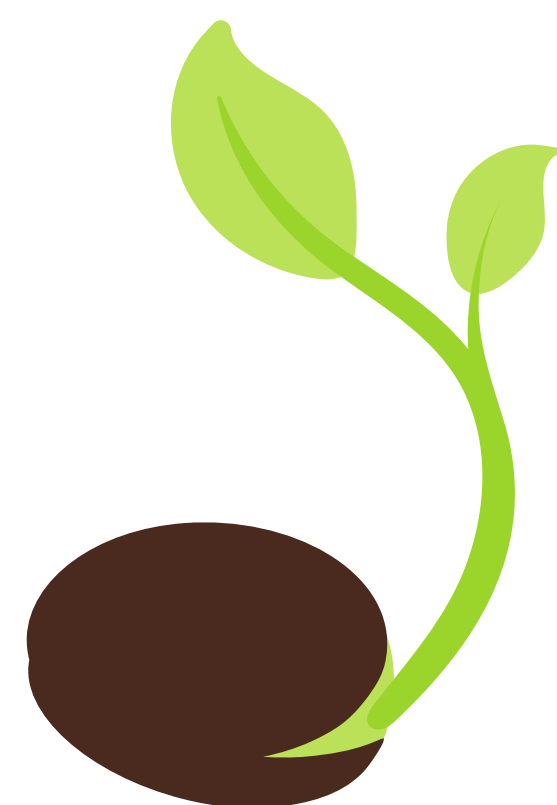
Trust yourself.

You can do



this





Name _____

Date _____

Benoem je gevoelens.

Welke emotie kwam het meeste naar voor vandaag?

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7

Schrijf jezelf een compliment.



Blij



Verdrietig



Dag



Boos



Trots



Bezorgd













Benieuwd



Ziek

Emotie kaarten

Print deze af en vul de emoties in die jouw kind bij de kaart voelt.

| | | | |
|---|-----|---|-----|
|  <p>HA HA HA</p> | ... |  | ... |
|  | ... |  | ... |
|  | ... |  | ... |
|  | ... |  | ... |
|  | ... |  | ... |

Naam: _____

Datum: _____

Kan je je herinneren hoe je eruit zag in die tijd?

5 jaar.

8-9 jaar.

+13 jaar.

5 jaar.

8-9 jaar.

+13 jaar.

5 jaar.

8-9 jaar.

+13 jaar.

5 jaar.

8-9 jaar.

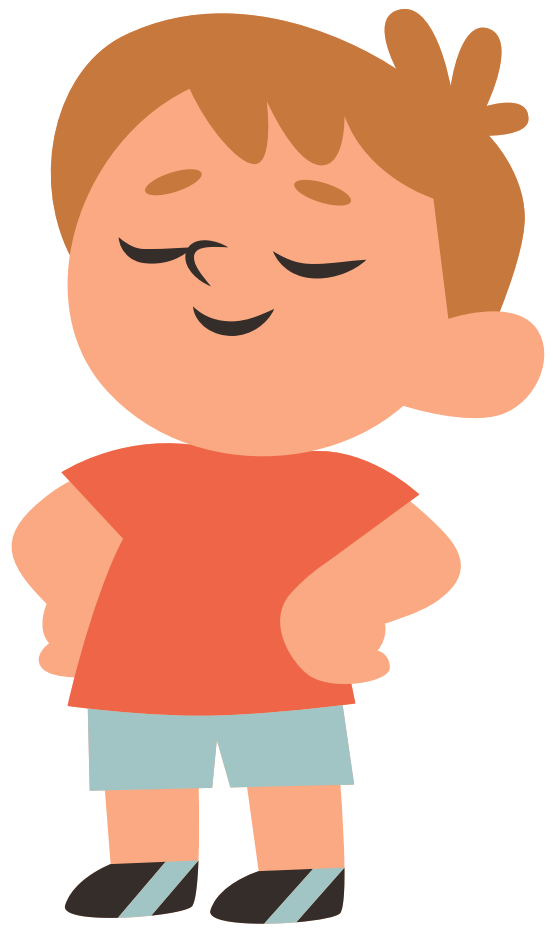
+13 jaar.

5 jaar.

8-9 jaar.

+13 jaar.

NAAM: _____ DATUM: _____



Welk gedrag vertoont jouw kind?



Joke Transaux

**Don't take yourself
seriously.**

LAUGH ALONG THE WAY!



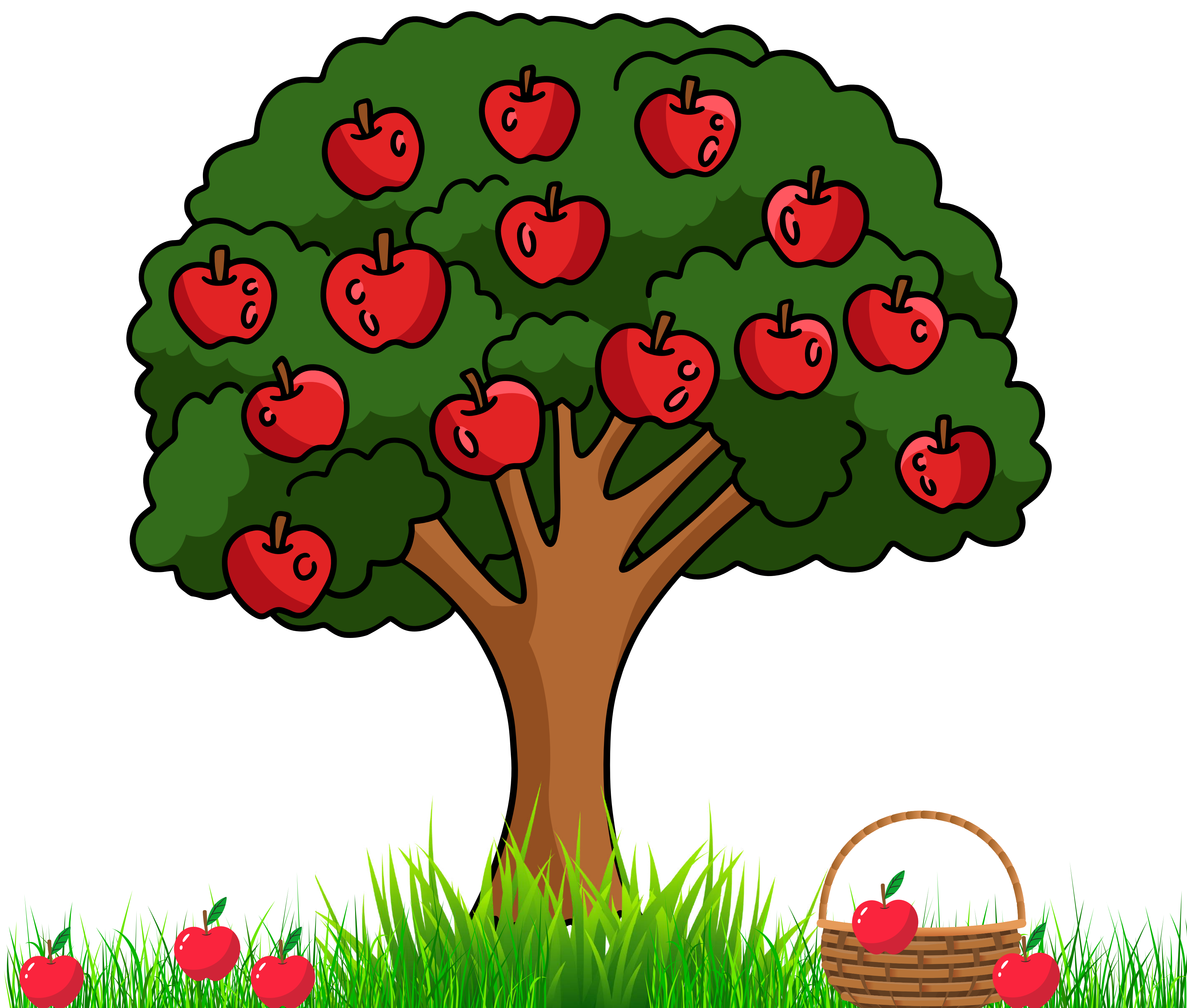
@coachhoeve

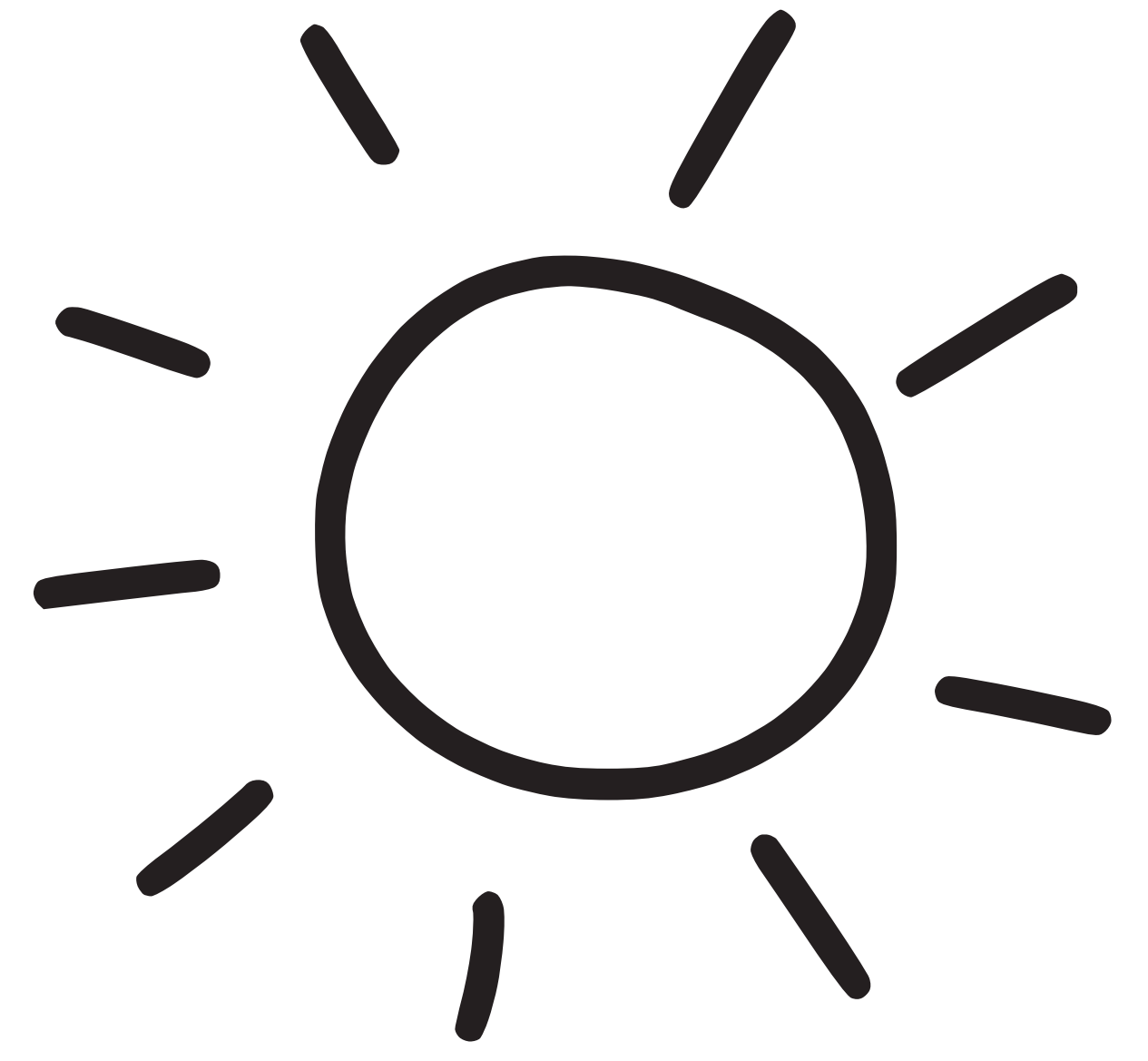
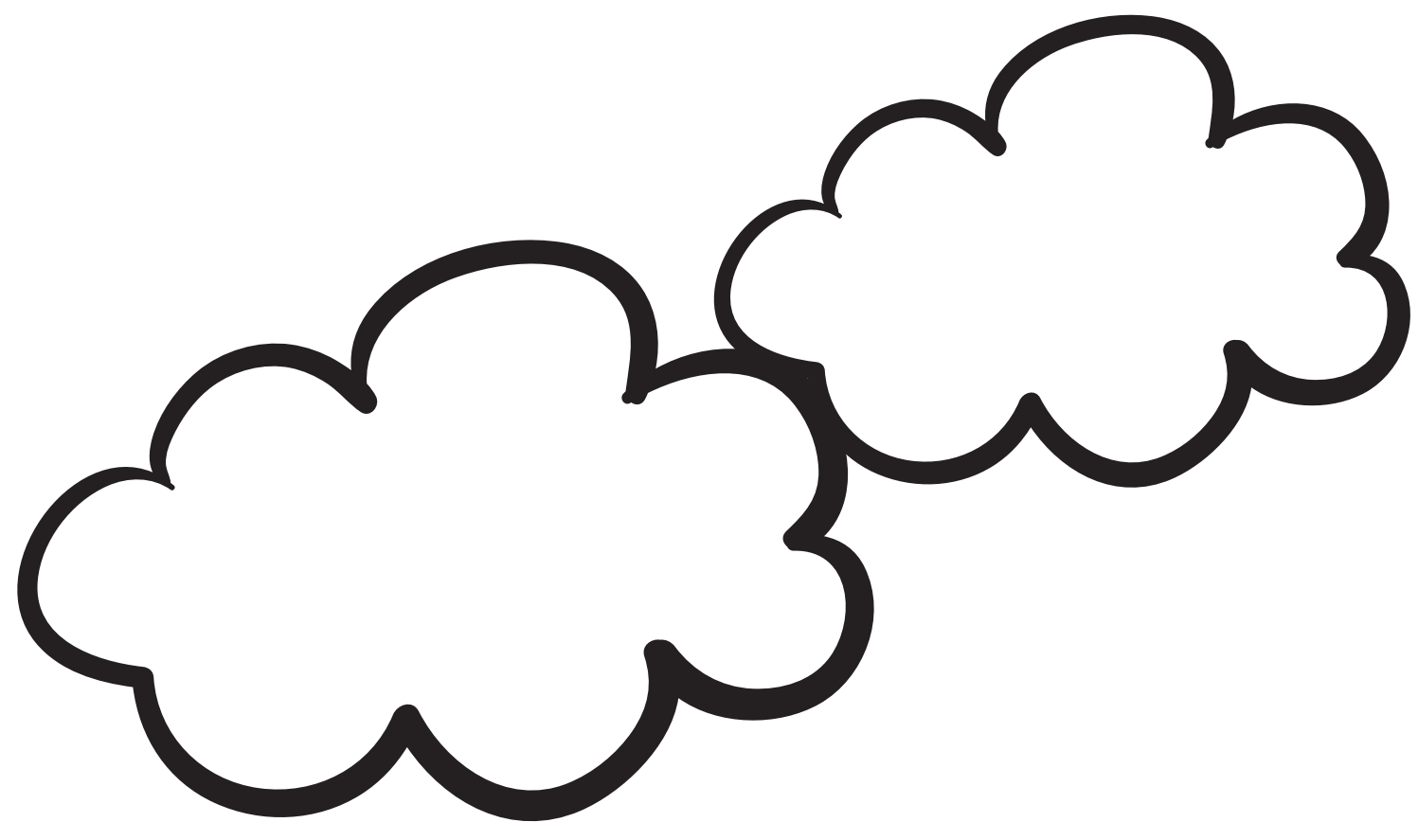
Naam: _____

Datum: _____

LAAT LOS WAT JE NIET MEER NODIG HEBT;

- 1: De appels in de boom staan voor alle dingen die je reeds verwezenlijkt hebt, wat je al gedaan hebt en waar je goed in bent. Schrijf in elke appel iets wat je verwezenlijkt hebt.
- 2: De appels op de grond staan voor de zaken die je niet meer dienen. Dingen die je altijd deed en achter je hebt gelaten.
- 3: Teken een mandje met geplukte appels voor de zaken die je graag meeneemt in de toekomst.





Voor de liefhebbers, klein of groot? Kleur in naar believen!



DROOM GROOTS!



I

you!

Ben je er nog?

Ik wil je oprecht bedanken voor jouw energie en bijdrage om deze challenge te volbrengen. Weet dat er nog veel meer is dan dit. Misschien zul je er iets van opgestoken hebben of waren sommige zaken herhaling? Weet dat alles er is voor een reden en dat je soms alles gewoon even moet bekijken vanuit een andere invalshoek.

Maar wil je meer van dit?

Weet dan dat ik programma's heb en je deze op de volgende pagina kan bekijken. Binnenkort start het online programma 'beweeg mee met ADHD'.

Liefs Joke.♥

@coachhoeve
www.coachhoeve.be



Hoe ik je kan helpen:

VOLWASSENEN

Individueel coachingstraject met de paarden:

- Ben jij ook al een hele tijd bezig met persoonlijke ontwikkeling maar kom je steeds terug naar af?
- Of heb je als mama een frisse wind nodig met nieuwe inzichten? Dan is dit echt iets voor jou!

Workshop Energy Up:

- Mis jij dat laatste duwtje in de rug? Wil jij graag terug connecteren met jezelf, de natuur en met gelijkgestemden? Deze workshop is echt iets voor jou! De kracht van deze workshop is dat jij met jouw unieke thema aan de slag gaat en je hierbij gesteund zal worden door anderen en de paarden.

Online traject "Beweeg Mee met ADHD" add, hsp, ass of iets anders:

- In dit traject help ik jou op weg zodat jij jouw kind met ADHD, add, hsp of ass beter kan begrijpen en ondersteunen. Ik zorg ervoor dat jullie je kinderen vanuit 'rust en verbinding' kunnen opvoeden.

KINDEREN

Begeleiden van jongeren en kinderen met de paarden:

- Wellicht herken je dat jouw kind het moeilijk heeft op dit moment? Je probeert als ouder je kind zo goed als mogelijk op te voeden, maar toch blijft je kind worstelen?
- Samen met de paarden onderzoeken we wat er nodig is voor meer rust, meer zelfvertrouwen en het beter omgaan met emoties. Het traject is volledig op maat.

KAMP

Hol met je knol:

- 4 opeenvolgende dagen waar kinderen gewoon kinderen kunnen zijn.
- We gaan aan de slag met allerlei leuke en leerzame activiteiten, met en zonder de paarden. Een toffe combinatie van lekker buiten bezig te zijn in de natuur en tegelijkertijd te leren over 'jezelf'.

Meer informatie? Bekijk de website:

www.coachhoeve.be

