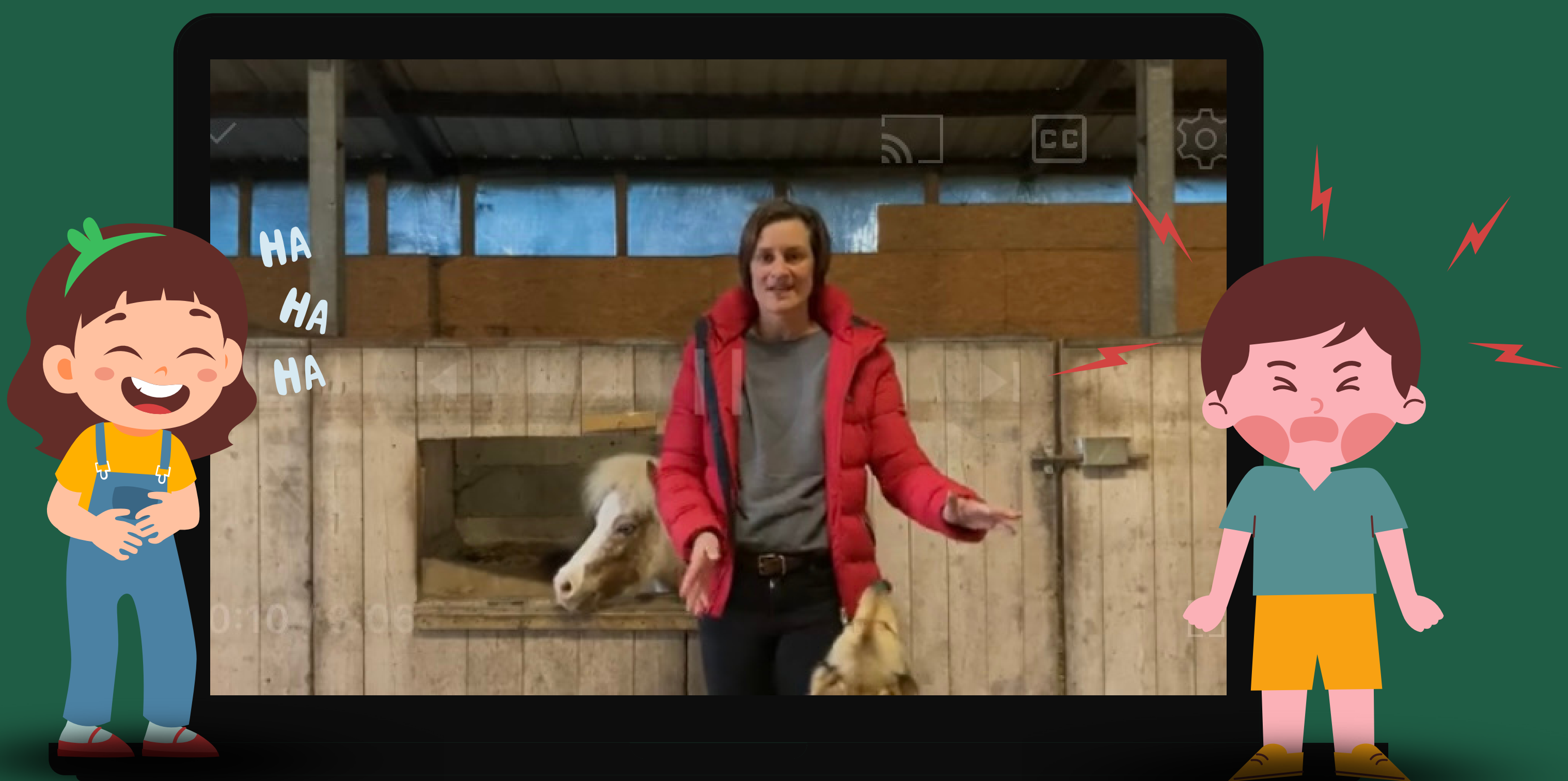


Beweeg mee met ADHD

OF HSP, ADD, Autisme of iets anders



TRAINING 1

De verschillende "ikken" in jou.

www.coachhoeve.be

[@coachhoeve](https://www.instagram.com/coachhoeve)



©COACHHOEVE

Ready to start?

Heb je vragen? Stuur me gerust
een pb!

@coachhoeve

www.coachhoeve.be





De wet van aantrekking.

Wist je dat wat je denkt, je ook aantrekt?

Daarom wil ik de volgende 9 weken onze positieve gedachten gaan trainen.

Ook wil ik je uitnodigen om jezelf de vraag te stellen "waarom doe ik wat ik doe?".



THINK
AMAZING
THINGS !



Deze training is in samenwerking met Freya Van Den Bossche

Nieuwsgierig naar Freya? Lees meer op haar website:
<https://www.dewereldvanfreya.be/training/voice-dialogue>

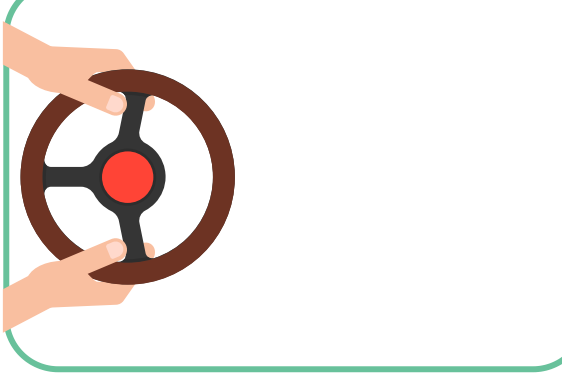
'ikken'
Training 1

Naam: _____

Datum: _____

Maak jullie bus
Laat jouw kind een naam bedenken bij
ieder 'ikjes'.





Naam: _____

Datum: _____

Eén onderwerp die je wil veranderen

Schrijf hieronder kort op.



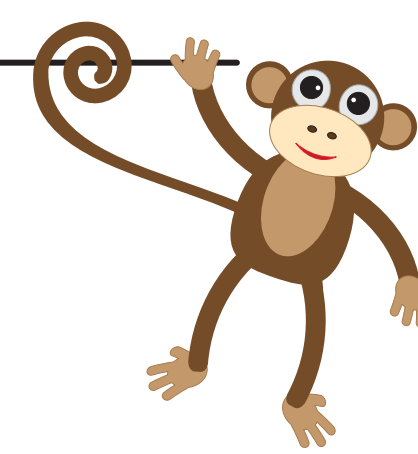
Laat je kind zelf een oplossing bedenken. Stel open vragen zoals Wat zou het ons opleveren als dit wel lukt? Hoe kunnen we elkaar hierin helpen? Wat heb je nodig? Open vragen beginnen met wie, wat, wanneer, en ook hoe of hoevaak. Door open vragen te stellen laat je jouw kind zelf nadenken. Teken of schrijf daarna wat de afspraken zijn. Aangezien het kind alles zelf doet, leert hij of zij ook verantwoordelijkheid te dragen.





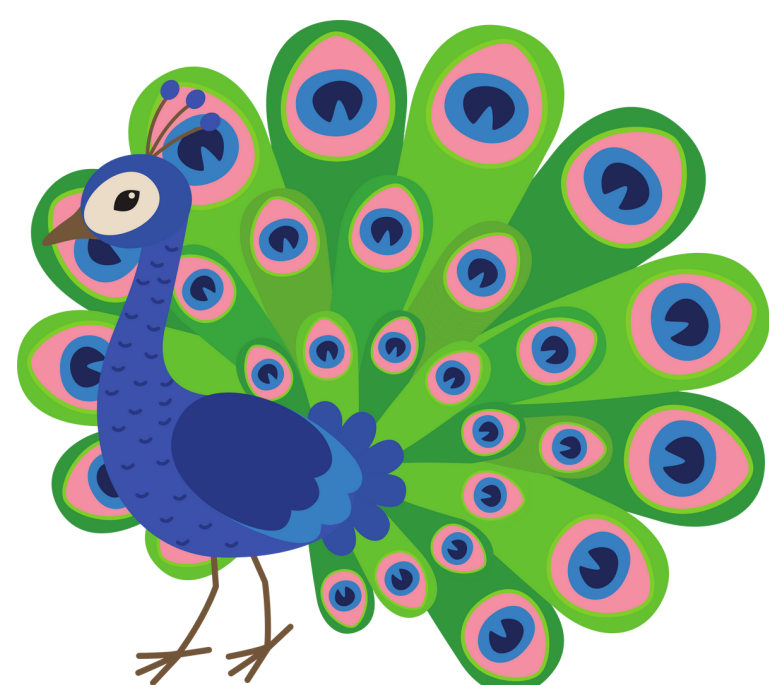
NAAM: _____

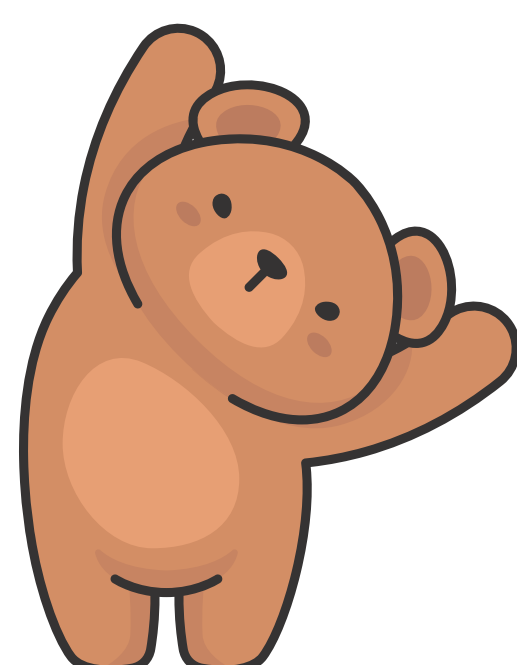
DATUM: _____



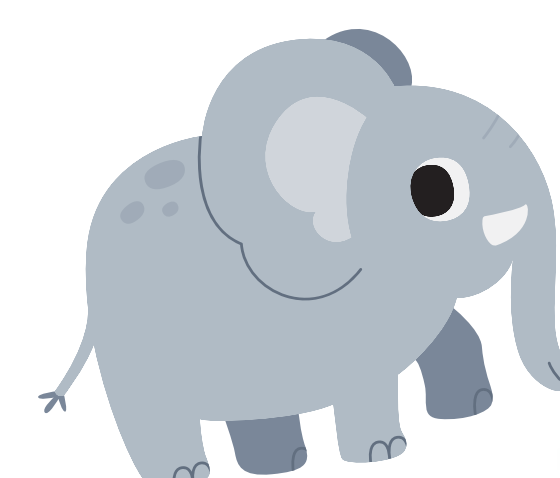
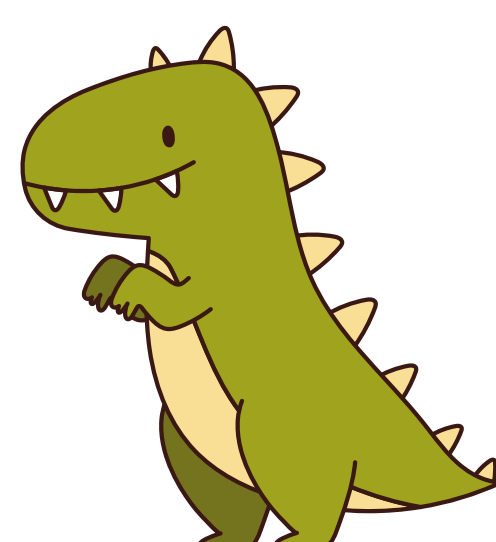
Maak van je mama en/of papa een dier.

Welke eigenschappen herken je?
Gebruik je ideeënfontein!



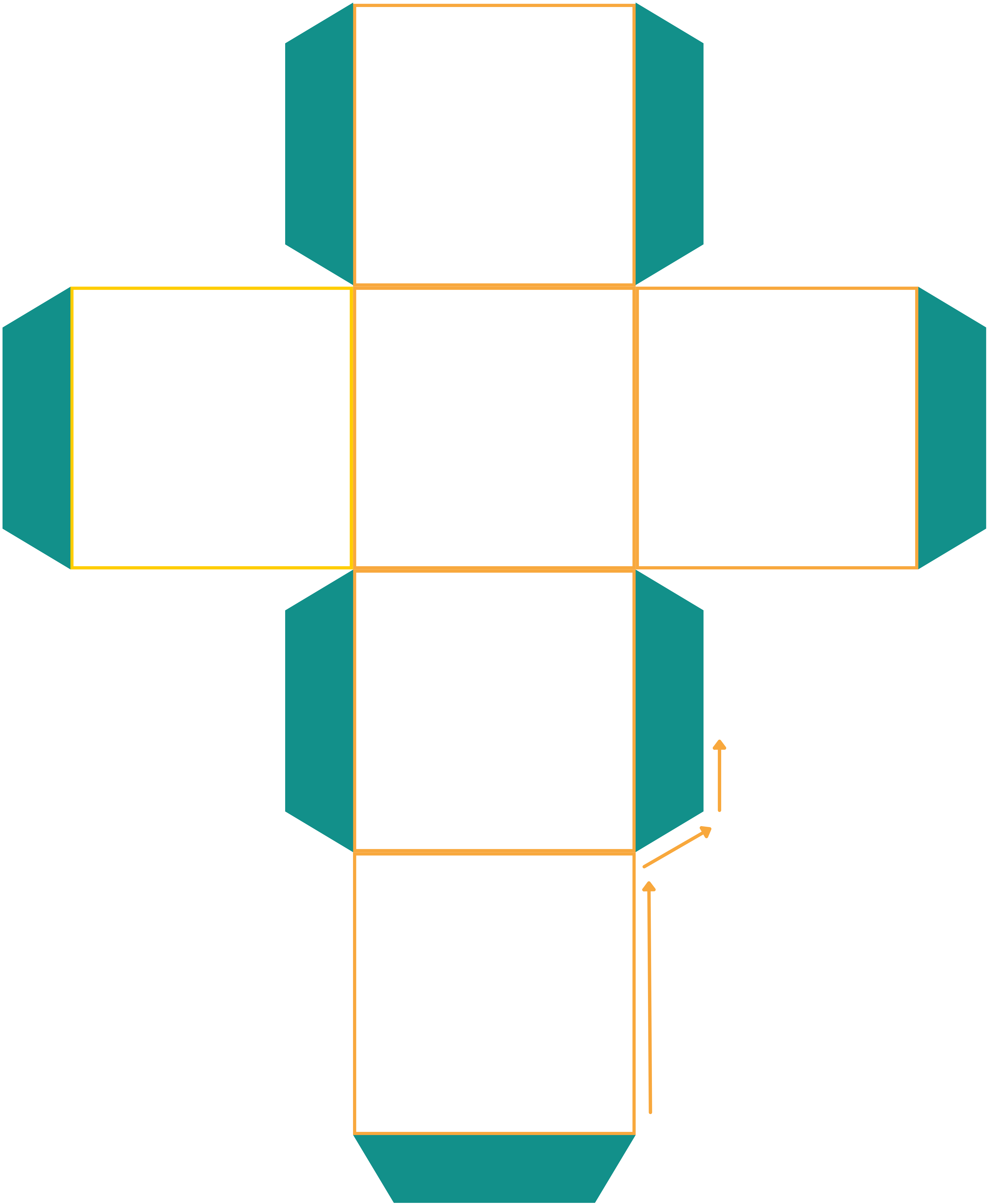






SPEEL MET JE IKJES

Creëer je eigen verhaal met de ikjes. Print deze pagina uit. Teken ze op de dobbelsteen. Doe het ikje na van iemand in de familie.



MAMA & PAPA



Thanks for
bee'ing you!

@coachhoeve



Joke Transaux

We gaan aan de slag met onze talenten!

<https://www.coachhoeve.be>

groeien
training 2



NAAM: _____ DATUM: _____

Schrijf een mail of sms

Het is helemaal ok als dit spannend lijkt!

Mag ik je even iets vragen?

Voor een aankomende training rond talenten zou ik mijn persoonlijke talenten in kaart willen brengen. Aangezien wijzelf vaak onze eigen talenten niet kennen, zou jij me kunnen helpen deze in kaart te brengen?

Daarom vraag ik slechts 5 min van je tijd en vraag ik je om op deze twee vragen te beantwoorden.

1: Aan wat denk je als je aan mij denkt en welke eigenschappen horen bij mij?

2: Met wat kom je zoal bij mij, en waar ben ik goed in?

Je helpt me hier ongelooflijk veel mee!
Eeuwig dankbaar!

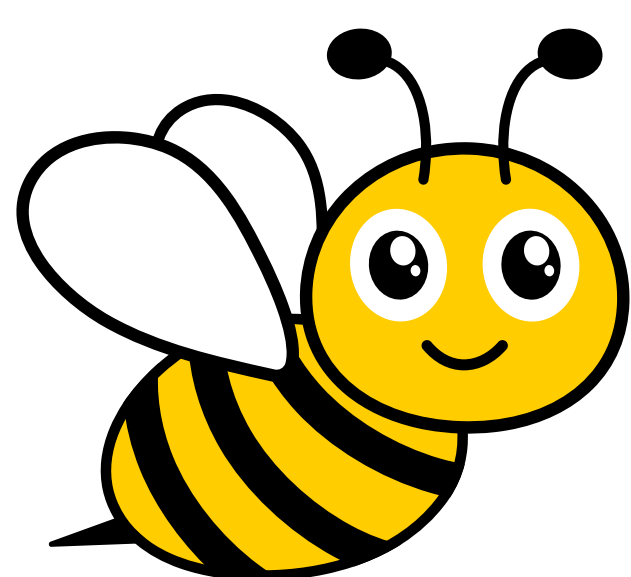
Doordat je jezelf deze vragen stelt zal je nog dichterbij je talent komen. Of je zal een beter inzicht krijgen.

- Zie je overeenkomsten in de talenten?
- Kan je begrijpen waarom zij deze talenten opschrijven?
- Zie jij dit ook als talenten, of zie dit meer als vanzelfsprekendheden?
- En hoe kun je deze talenten nog meer inzetten?

Heb je vragen hieromtrent dan mag je me steeds contacteren !

NAAM: _____ DATUM: _____

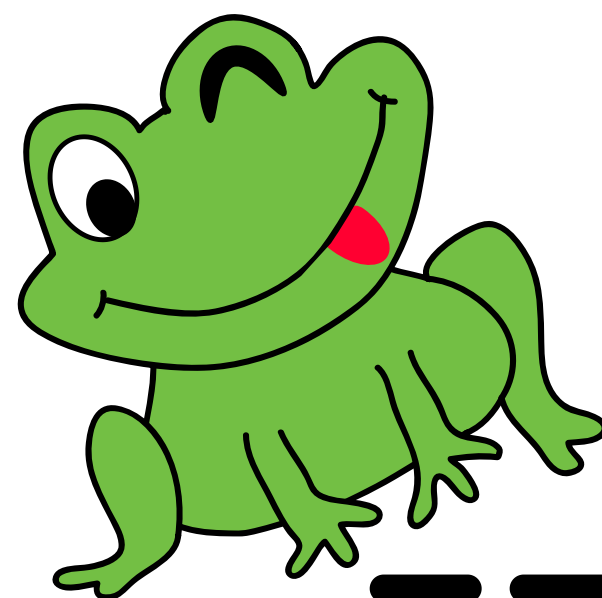
Wanneer & welk talent was in overdrive,
Voor mama en/of papa

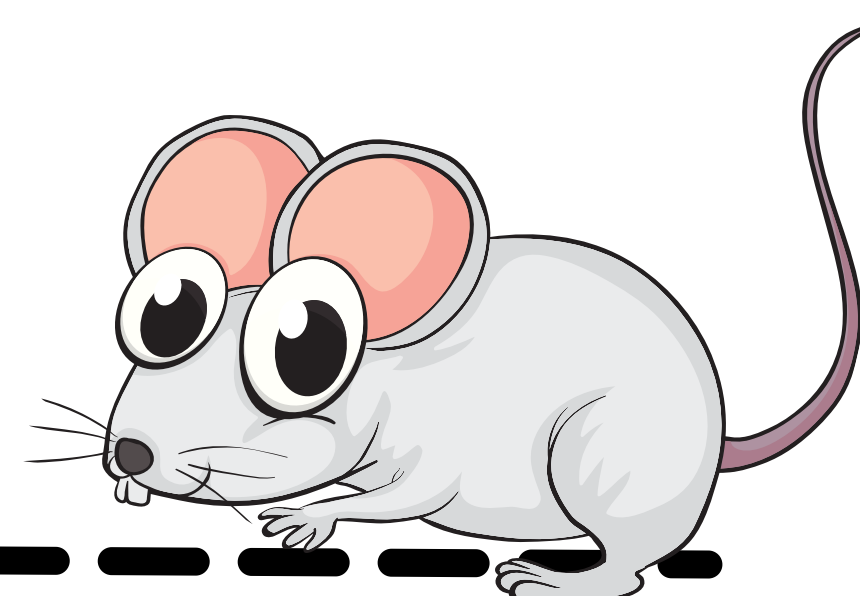










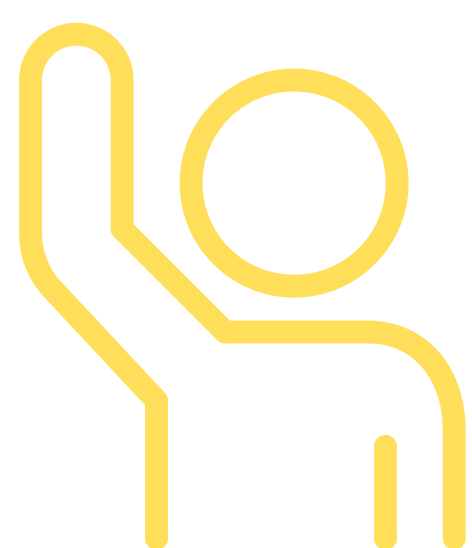


NAAM: _____ DATUM: _____

**Maak samen een 'ikje' die het talent
in overdrive voorstelt & geef een naam**
Om samen te doen



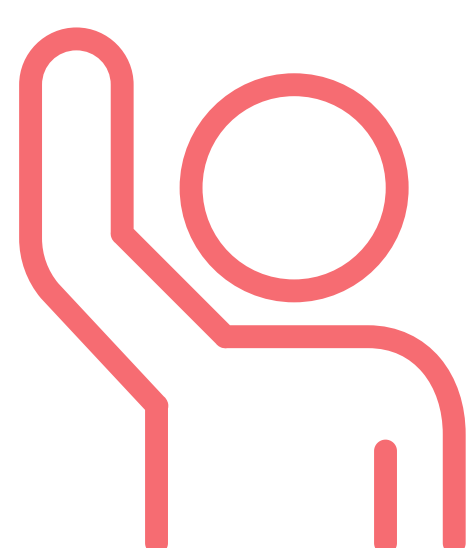
.....



.....



.....

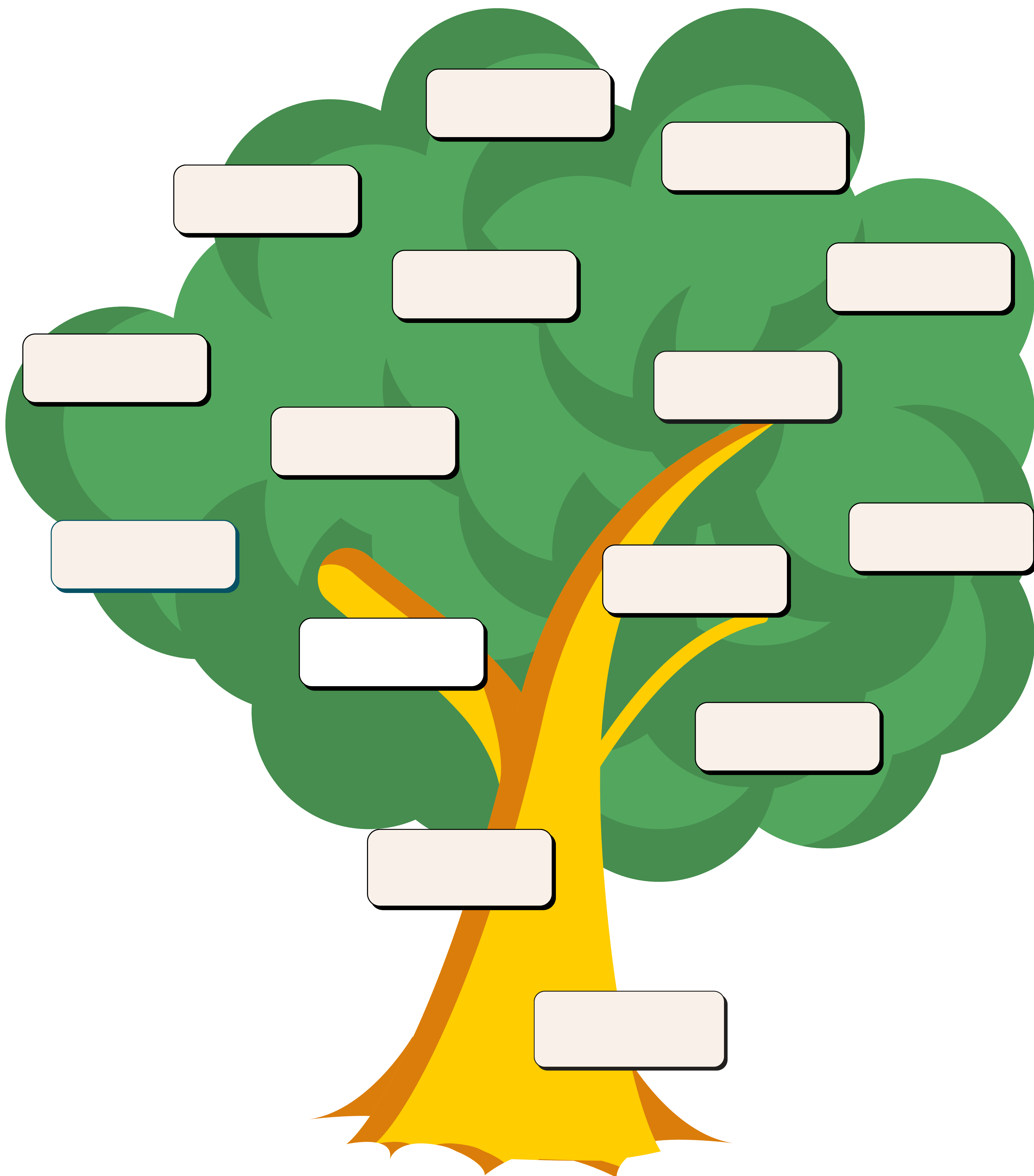


.....



NAAM: _____ DATUM: _____

**Wat zijn de talenten die je kind heeft?
En welke talenten zou je graag van je kind wat meer
bij jezelf zien?**
Maak elkaars talentenboom.



**IK BEN
RUSTIG**



@coachhoeve

**IK BEN
GENOEG**



@coachhoeve

**IK BEN
MEZELF**



@coachhoeve

**IK BEN
DAPPER**



@coachhoeve

Dit artikel komt van
<https://www.coachcenter.nl/inspiratie/de-school-der-dieren/>

Wat we allemaal wel weten is, dat mensen vele malen succesvoller zijn als ze hun energie (kunnen) richten op hun talenten in plaats van op hun tekorten. Een investering in kennis, vaardigheden en praktijkervaring heeft een vermenigvuldigend effect als je deze doet op die gebieden waar jouw natuurlijke talenten liggen.

Maar helaas worden bij de meeste van ons deze talenten niet of onvolledig benut en zijn we niet bezig met het volgen van onze passies. Onze natuurlijke talenten en passies – de dingen die we vanuit ons hart echt het liefste doen – blijven een leven lang, maar toch spendeert het overgrote deel van ons datzelfde leven met het beklimmen van de verkeerde ladder.

Een grote oorzaak hiervan is hoe we momenteel geconditioneerd worden. Onder andere de manier waarop het huidige onderwijs plaatsvindt speelt hier een belangrijke rol in. Het reguliere onderwijs is gefocust op wat we juist niet zijn en kunnen. Als je niet goed bent met cijfers, heb je des te meer tijd nodig om überhaupt je diploma te halen, en als je geen ster bent in Frans mag je op bijles in de avonduurtjes of in het weekend.

Aansluitend hierop blijkt dat in de meeste culturen het overgrote deel van de ouders van mening is dat de laagste cijfers van hun kinderen de meeste aandacht verdienen. Op deze manier worden talenten indirect beloond met apathie in plaats van dat aandacht wordt besteed aan de gebieden waar het kind vanuit natuurlijke aanleg kan excelleren. Dit fenomeen wordt treffend geïllustreerd in de fabel 'De School der Dieren':



NAAM: _____

DATUM: _____

De School der Dieren

“Op een zekere dag besloten de dieren dat er iets moest gebeuren om de problemen van de moderne wereld op te lossen. Daarom verkozen ze een schoolbestuur dat bestond uit een beer, een das en een bever en ze huurden een egel in om het onderwijs te geven. Het leerplan omvatte rennen, klimmen, zwemmen en vliegen. Om het onderricht vlot te laten verlopen werden alle dieren die even oud waren, op dezelfde manier onderwezen in alle vakken.

De eend was de beste zwemmer – in feite was ze beter dan de onderwijzer – maar voor vliegen kreeg ze zwakke punten, en voor rennen viel ze totaal uit. Omdat ze zo slecht was in rennen, kreeg ze bijles, en dus moest ze hard oefenen met rennen terwijl de andere dieren zwemles hadden. Nadat ze dat een tijdje gedaan had, waren haar gevliesde poten zo vermoeid dat ze slechts middelmatige punten kreeg voor zwemmen.



De School der Dieren

De eekhoorn haalde topscores voor klimmen, maar was dan weer zeer gefrustreerd in de vlieglessen. De leraar wilde immers dat hij zou starten vanaf de grond, terwijl de eekhoorn zelf liever van boom tot boom wilde vliegen. Hij geraakte zodanig overwerkt, dat hij na verloop van tijd nogal zwakke punten haalde voor klimmen, en nog zwakkere voor rennen.

De arend was een probleemleerling, en werd vaak zwaar gestraft. Tijdens de klimlessen bereikte hij de boomtoppen sneller dan wie dan ook, maar hij wilde het steeds op zijn eigen manier doen. Daarom werd hij in een observatieklas geplaatst.



Het konijn startte als klaskampioen voor rennen, maar kreeg een zenuwzinking omwille van al het extra werk voor zwemmen. Aan het eind van het schooljaar haalde een abnormale paling, die crimineel goed kon zwemmen en die ook goed kon rennen, klimmen en een beetje vliegen de hoogste gemiddelde score. Daarom werd hij aangeduid om de speech te houden tijdens het promotiebanket.

De prairiehond bleef van school weg, omdat graven niet als vak werd erkend door het bestuur. Daarom liet de prairiehond zijn jongen onderwijzen door een das. Na een tijd vond de prairiehond steun bij een wild zwijn en samen richtten zij een privéschool op, die een succes bleek te zijn.

De gewone dierenschool echter, die opgezet was om de problemen van de wereld op te lossen, werd gesloten, tot grote opluchting van de dieren in het bos.”



Bron: ‘Christine School’ (C.O.V.), vertaald uit het Deens





Met dank aan Martine Huurman

<https://bibbalgoij.com>

ADHD

training 3



Dit is niet zomaar een stok

Dit is een gitaar

Dit is een schop

Dit is een paard

Dit is een boot

Dit is een telescoop

Dit is een microfoon

Dit is een zwaard

Dit is een lepel

Dit is een paal

Dit is een vislijn

Dit is een schatzenzoeker

Dit is een peddel

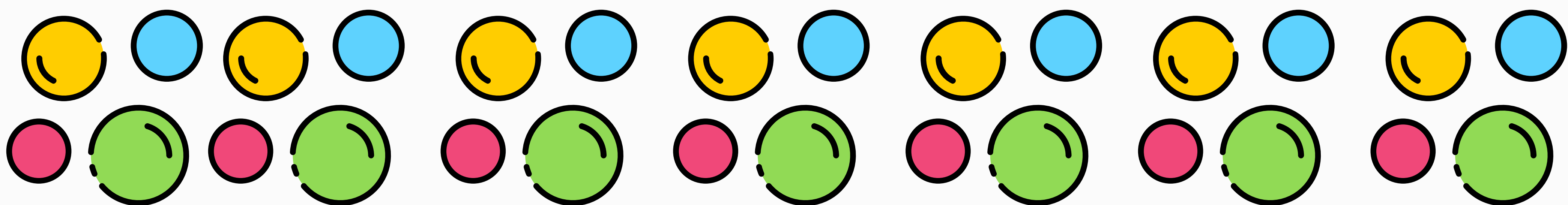
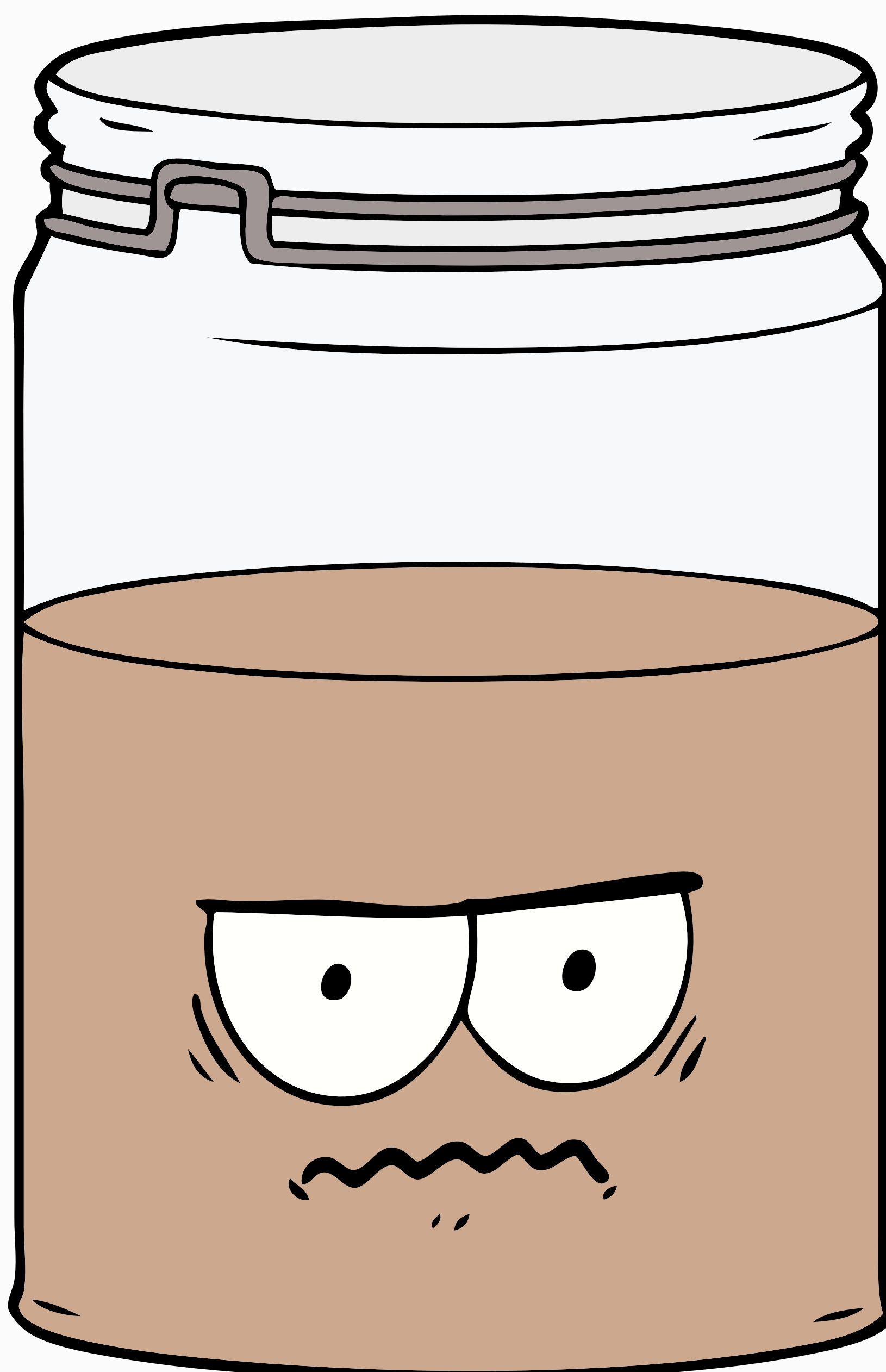
Dit is een wandelstok

Dit is een vliegbezem

En al de rest waar een kind van droom!

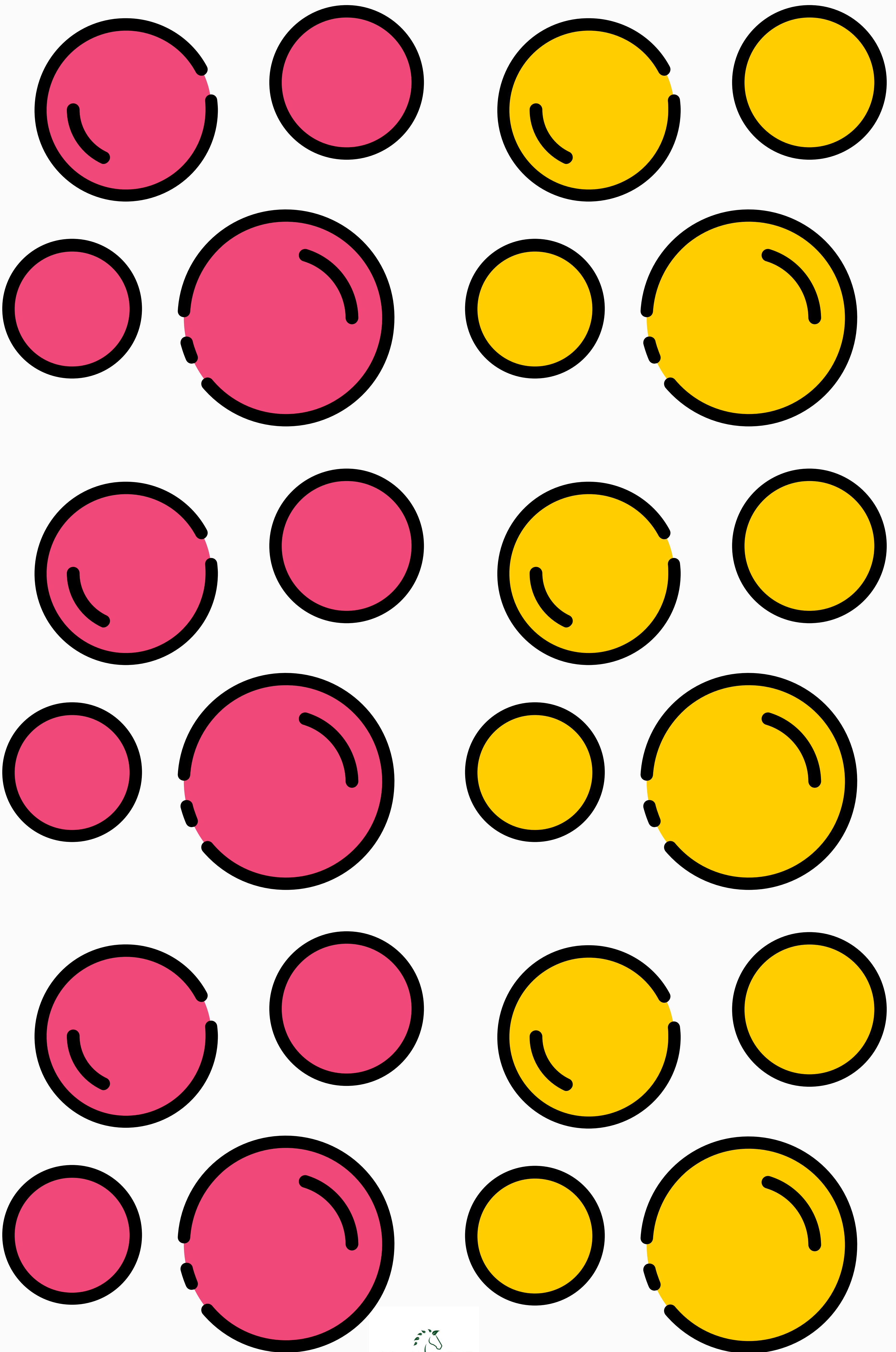
Vul de stresspot.

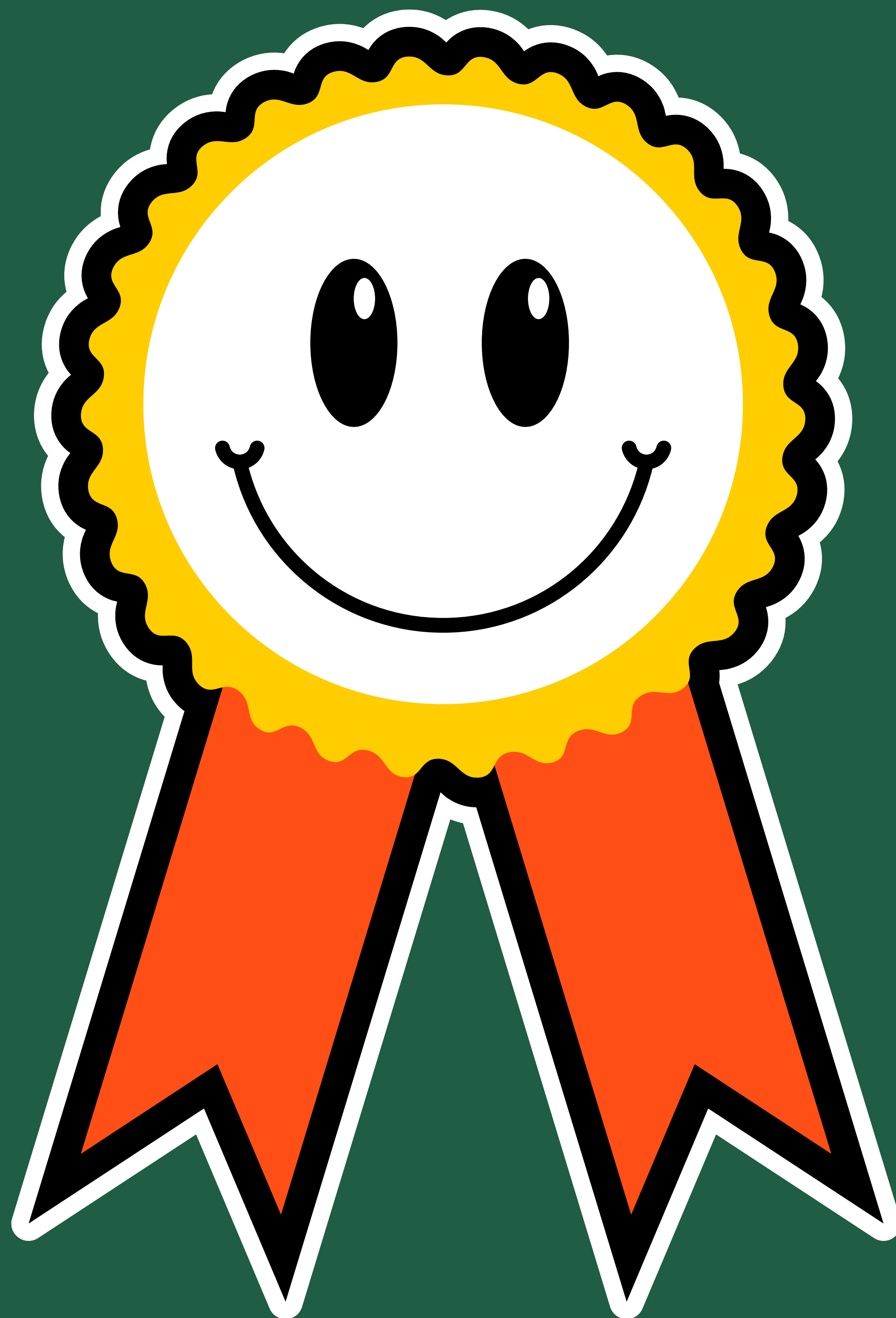
Zoek thuis een pot en vul deze met stressbollen (van wat krijg je stress).
Positieve activiteit (van wat wordt je blij).



Stress bollen

Positieve activiteit

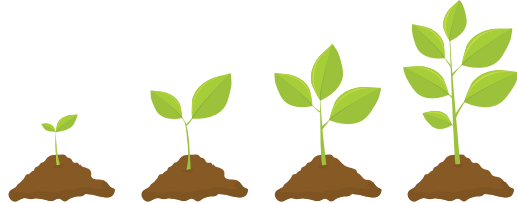



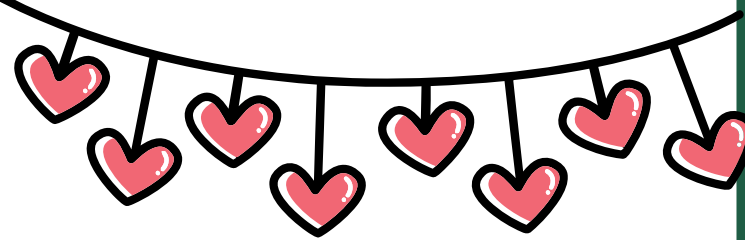


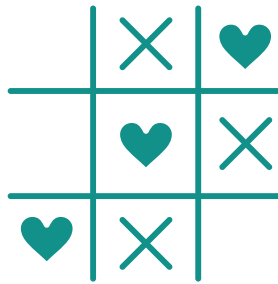







Jij bent een topper !!!


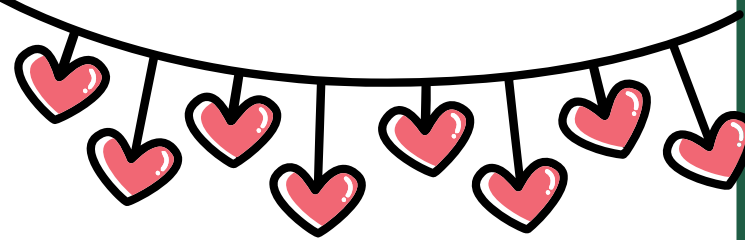

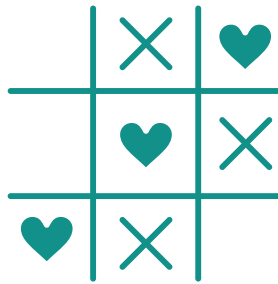










Complimenten spel

Tip; je kan deze kaartjes in de boekentas verstoppen of gedurende de dag ergens achter laten. Kinderen vinden het leuk om een compliment te krijgen. Ook al zeggen ze van niet. Hoe zou jezelf reageren op een verstopt cadeautje met lieve woorden.

<p>jij bent dankbaar</p> 	<p>ik zie dat jij je inzet</p> 	<p>jij bent waardevol</p> 	<p>ik ben zo trots op jou</p> 	<p>ik wist dat je het kon</p> 
<p>jouw geduld is goud waard</p> 	<p>ik hou van je energie</p> 	<p>je enthousiasme werk aanstekelijk</p> 	<p>Ik hou van jou zoals je bent</p> 	<p>Je kan goed luisteren</p> 
<p>Je maakt moeilijke dingen makkelijker</p> 	<p>ik speel graag met je</p> 	<p>Dankjewel ♥</p>	<p>je laat me lachen</p> 	<p>jij durft</p> 
<p>ik vind het knap dat je fouten durft te maken</p> 	<p>ik vind het goed dat je voor anderen zorgt</p> 	<p>ik vind dat ik jou kan vertrouwen</p> 	<p>ik vind het goed dat jij je aan de afspraken en regels houdt</p> 	<p>Ik vind het knap dat je iets durft te vragen</p> 
<p>ik vind dat je zorgvuldig nadenkt over wat je zelf wilt</p> 	<p>ik vind dat je duidelijk kan uitleggen</p> 	<p>Ik vind het knap dat je iets anders durft te doen</p> 	<p>Ik vind het knap dat je rustig reageert</p> 	<p>ik vind het knap dat je tijd maakt voor dit</p> 

Complimenten spel

Tip; je kan deze kaartjes in de boekentas verstoppen of gedurende de dag ergens achter laten. Kinderen vinden het leuk om een compliment te krijgen. Ook al zeggen ze van niet. Hoe zou jezelf reageren op een verstopt cadeautje met lieve woorden.

<p>jij bent dankbaar</p> 	<p>Ik zie dat jij je inzet</p> 	<p>jij bent waardevol</p> 	<p>ik ben zo trots op jou</p> 	<p>ik wist dat je het kon</p> 
<p>jouw geduld is goud waard</p> 	<p>ik hou van je energie</p> 	<p>Je enthousiasme werk aanstekelijk</p> 	<p>Ik hou van jou zoals je bent</p> 	<p>Je kan goed luisteren</p> 
<p>Je maakt moeilijke dingen makkelijker</p> 	<p>ik speel graag met je</p> 	<p>Dankjewel ♥</p>	<p>je laat me lachen</p> 	<p>jij durft</p> 
<p>ik vind het knap dat je fouten durft te maken</p> 	<p>ik vind het goed dat je voor anderen zorgt</p> 	<p>ik vind dat ik jou kan vertrouwen</p> 	<p>ik vind het goed dat jij je aan de afspraken en regels houdt</p> 	<p>Ik vind het knap dat je iets durft te vragen</p> 
<p>ik vind dat je zorgvuldig nadenkt over wat je zelf wilt</p> 	<p>ik vind dat je duidelijk kan uitleggen</p> 	<p>Ik vind het knap dat je iets anders durft te doen</p> 	<p>Ik vind het knap dat je rustig reageert</p> 	<p>ik vind het knap dat je tijd maakt voor dit</p> 

NAAM: _____

DATUM: _____

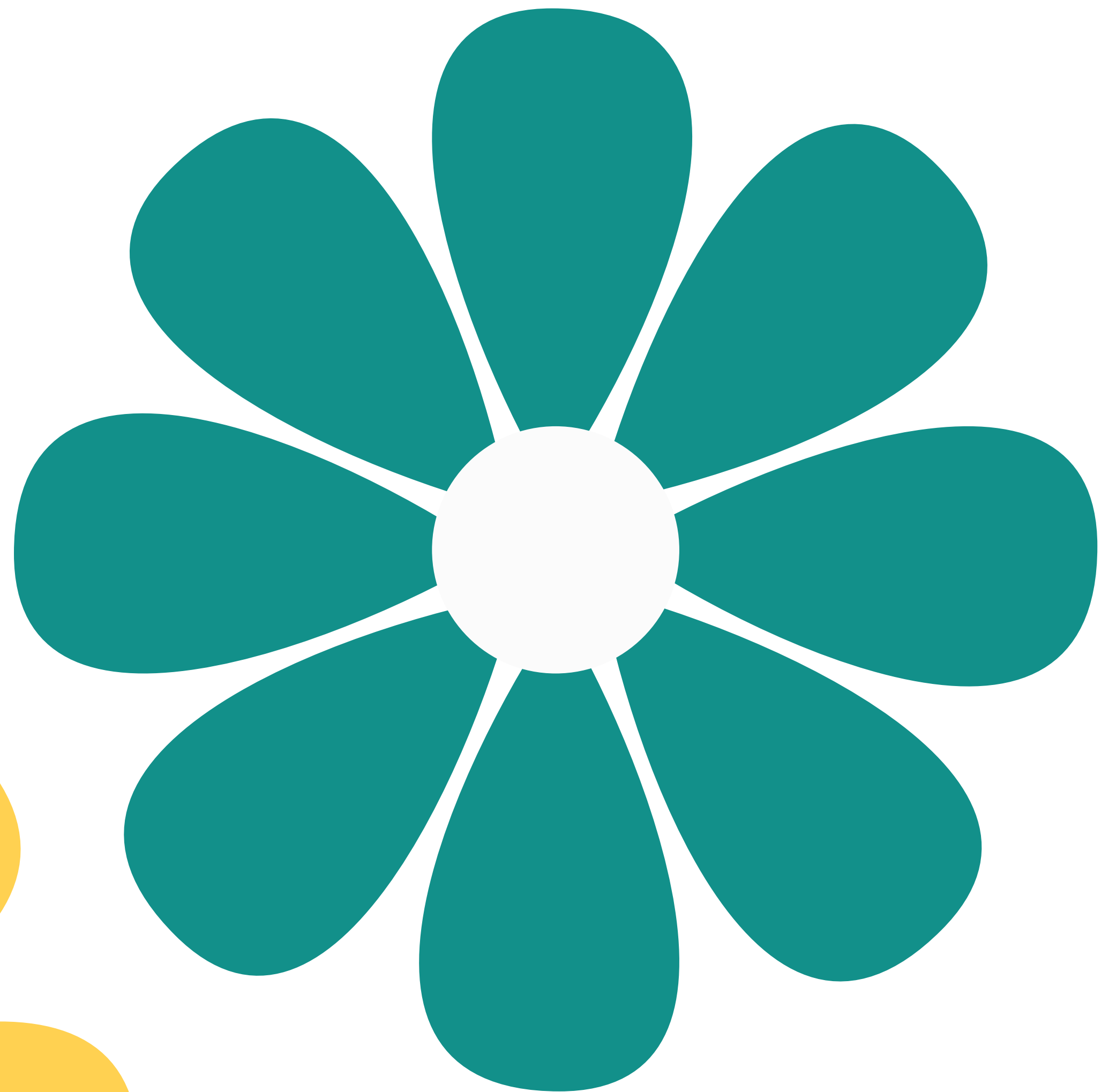
Maak zelf je complimenten spel

NAAM: _____

DATUM: _____

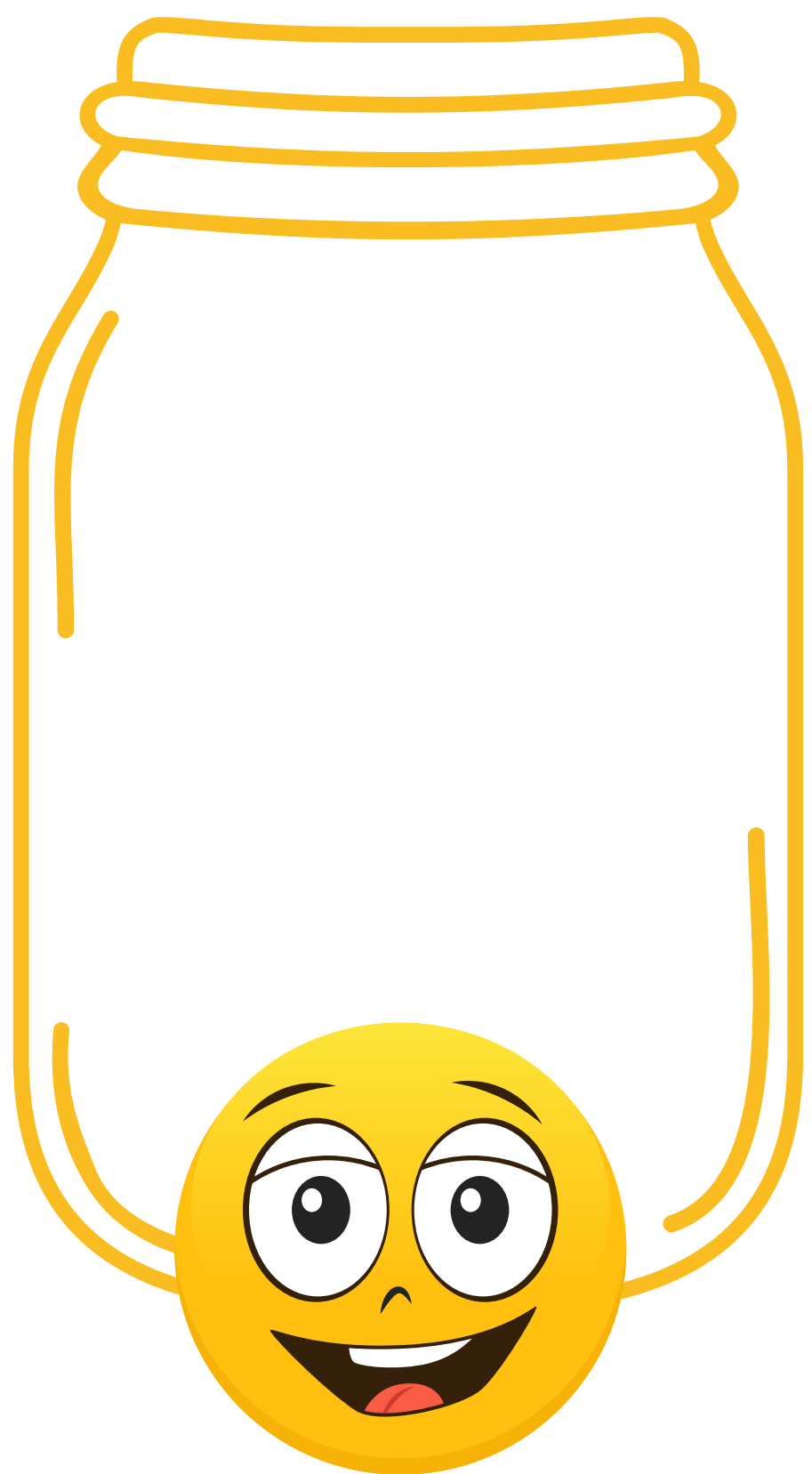
'Zelf' praat

Hoe jij tegen jezelf of anderen praat is belangrijk. We gaan ons richten op positieve (zelf)praat. Denk aan een negatieve situatie die steeds terug komt en waar je nu al weet hoe je gaat reageren. Sta even stil bij deze situatie en bedenk drie antwoorden die geen olie op het vuur gieten maar een opening kunnen creëren naar een positieve oplossing. Schrijf dit op een blaadje en hang ze op een plaats waar je eraan herinnerd kan worden. Bijvoorbeeld de ijskast, een spiegel, een zonneklep van de wagen enz...

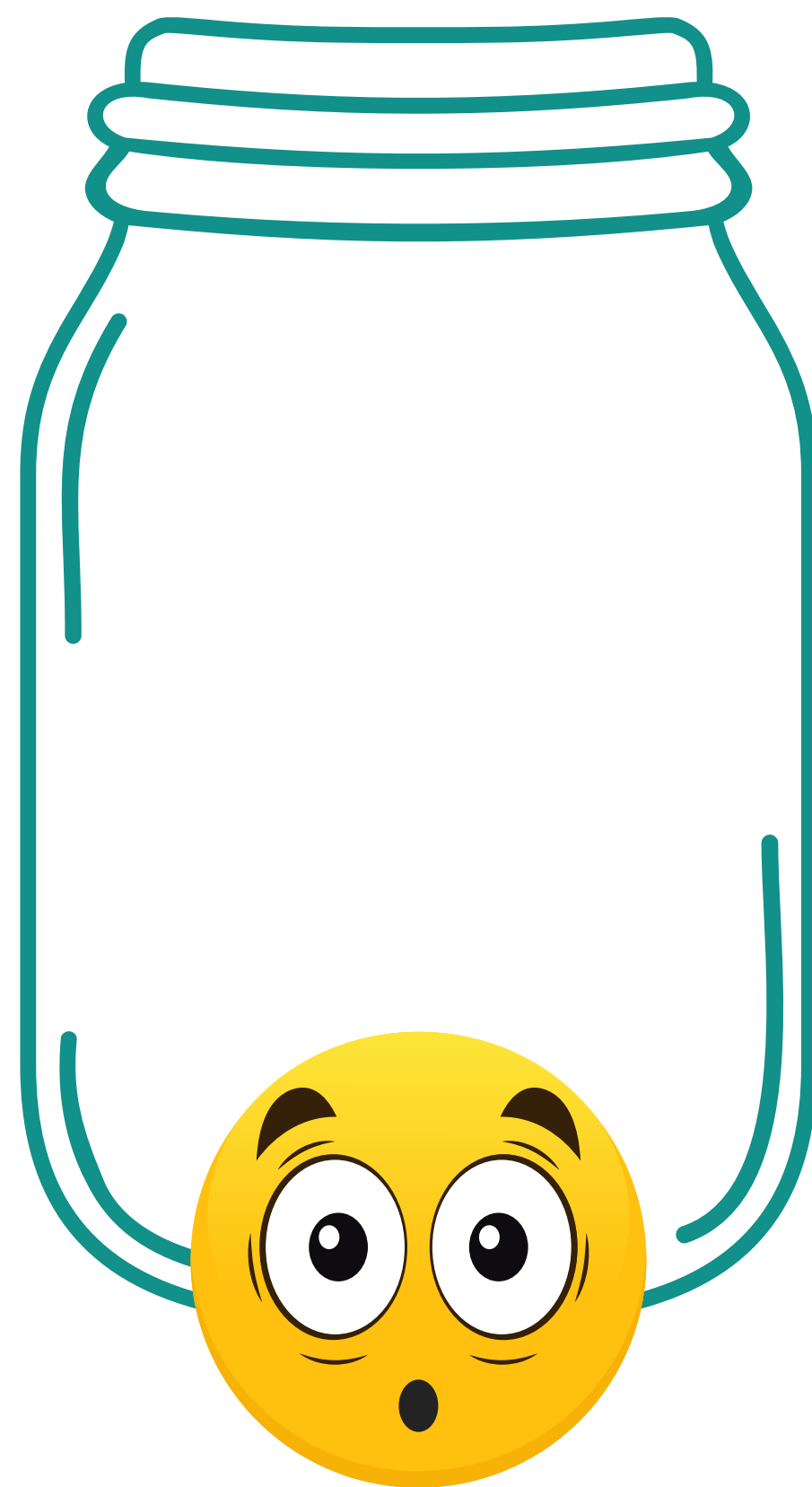


Hoe vol is jouw potje?

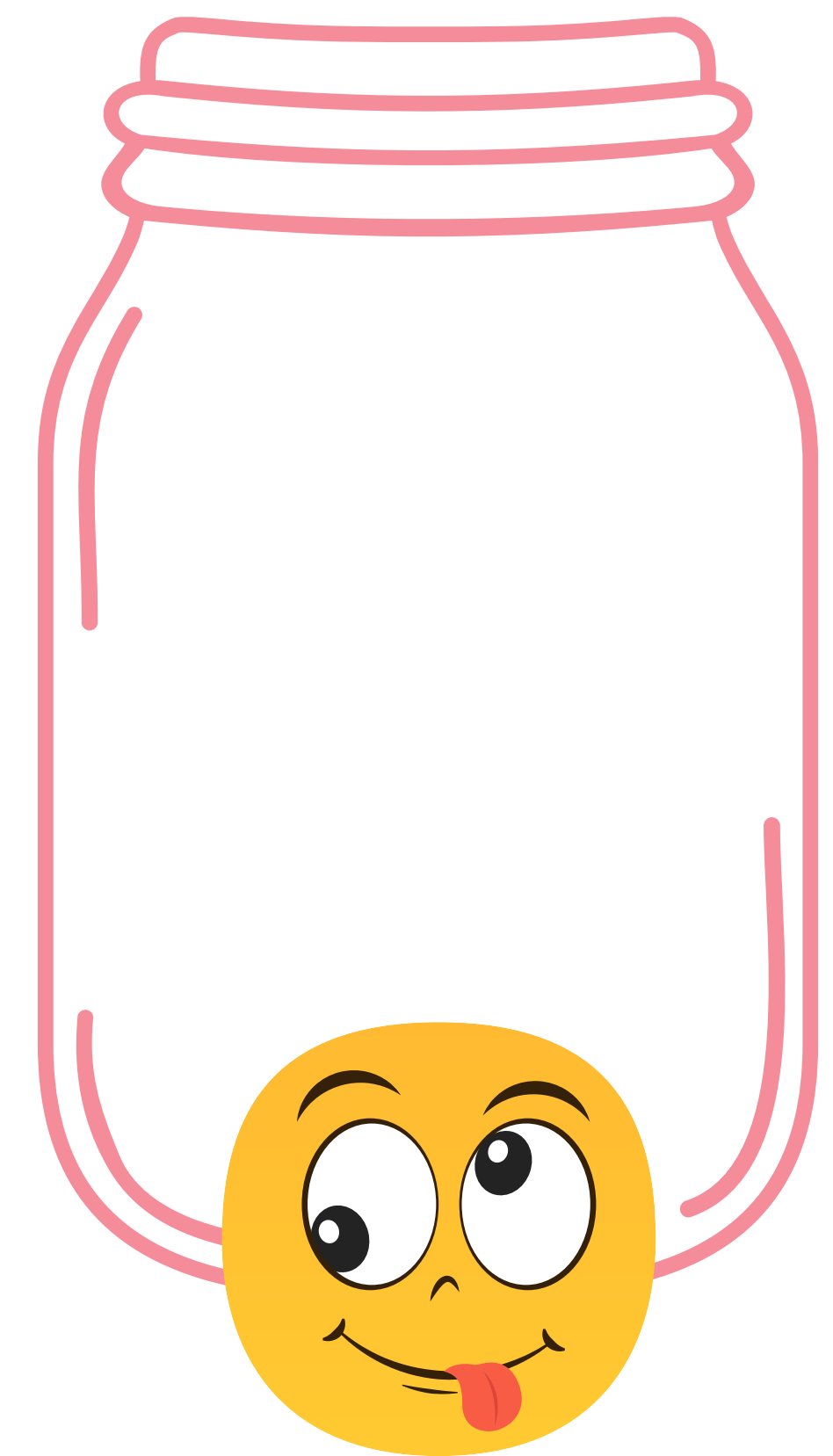
Kleur de pot in naar hoelang deze vol is met jouw emotie...



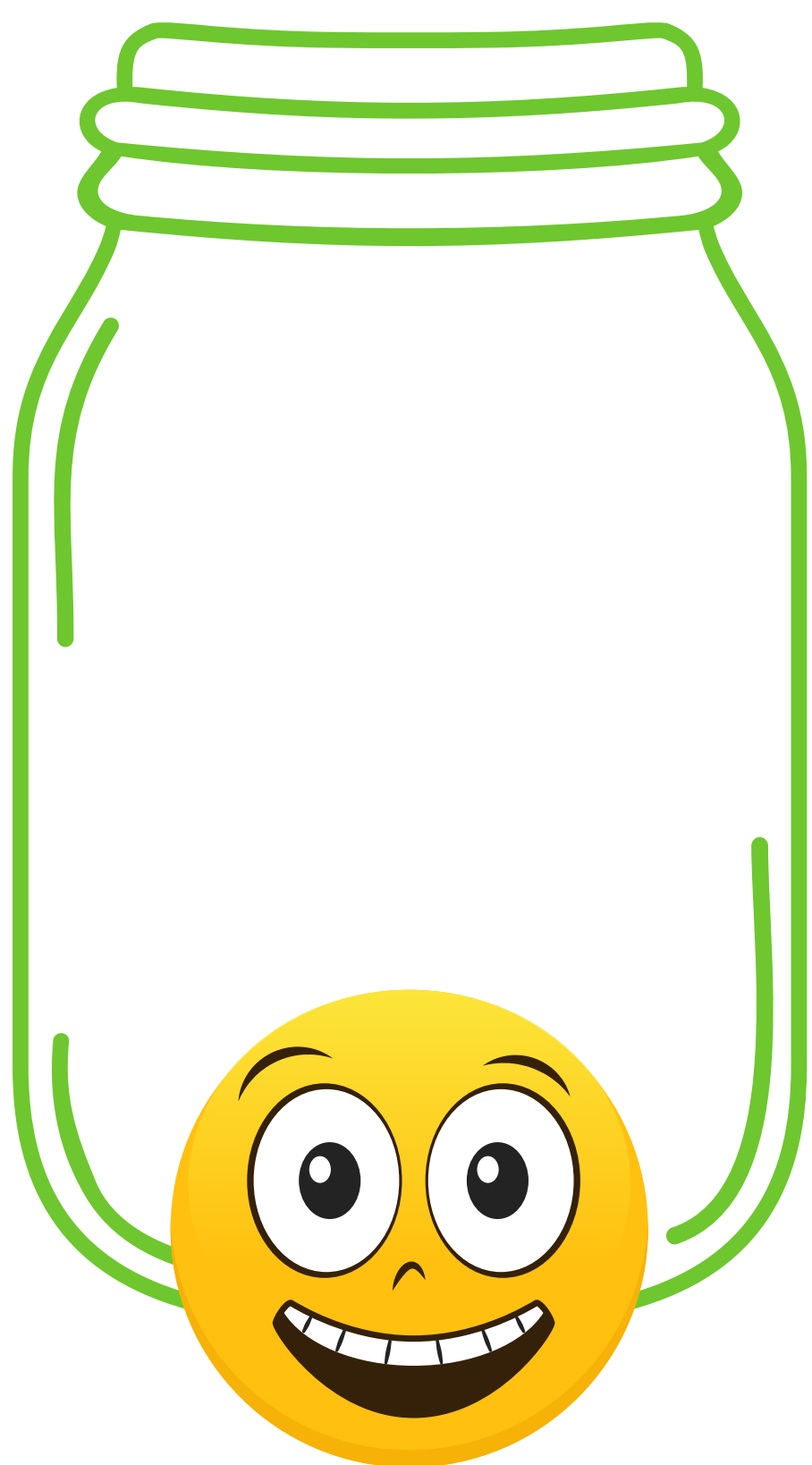
blij



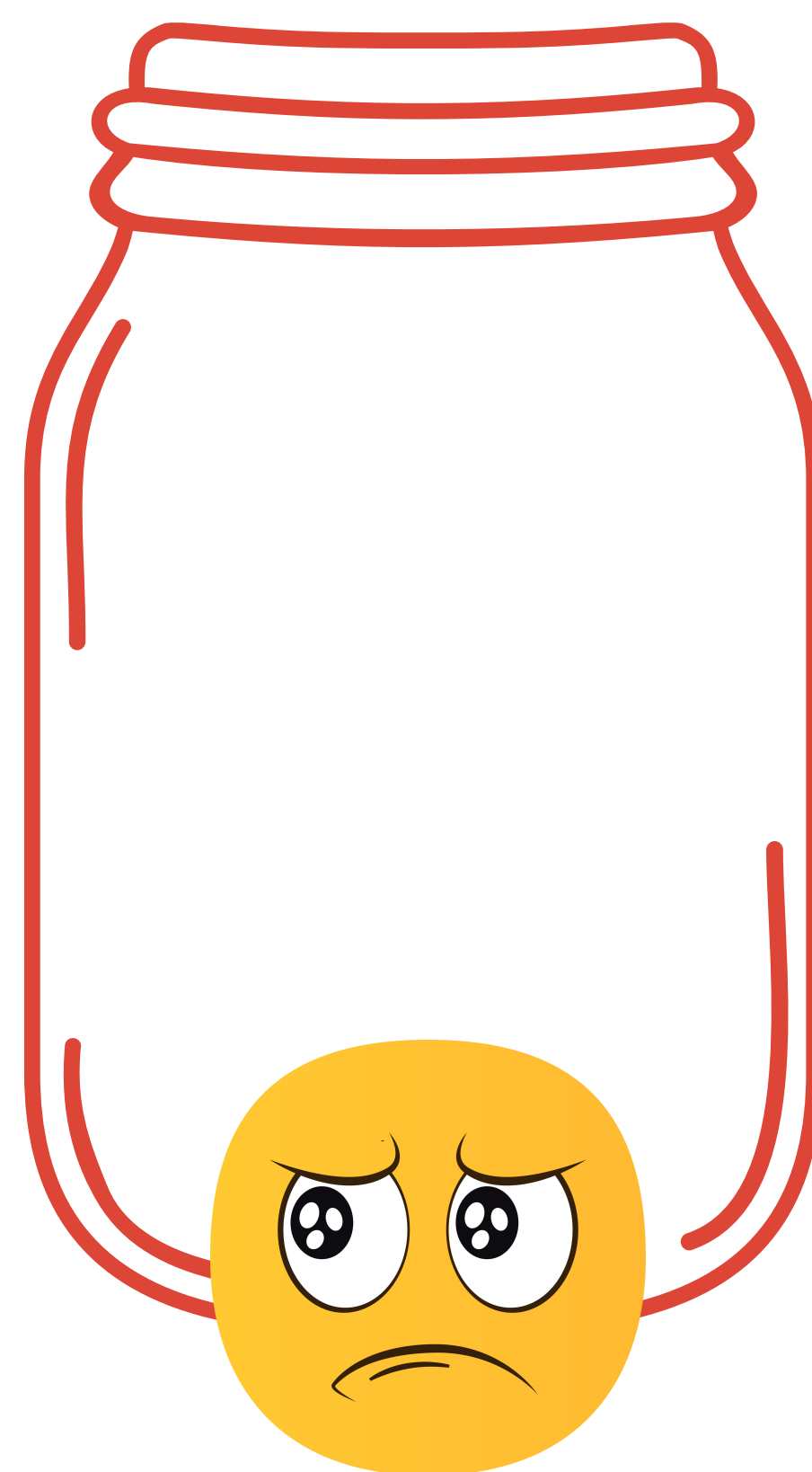
bang



grappig



verrast

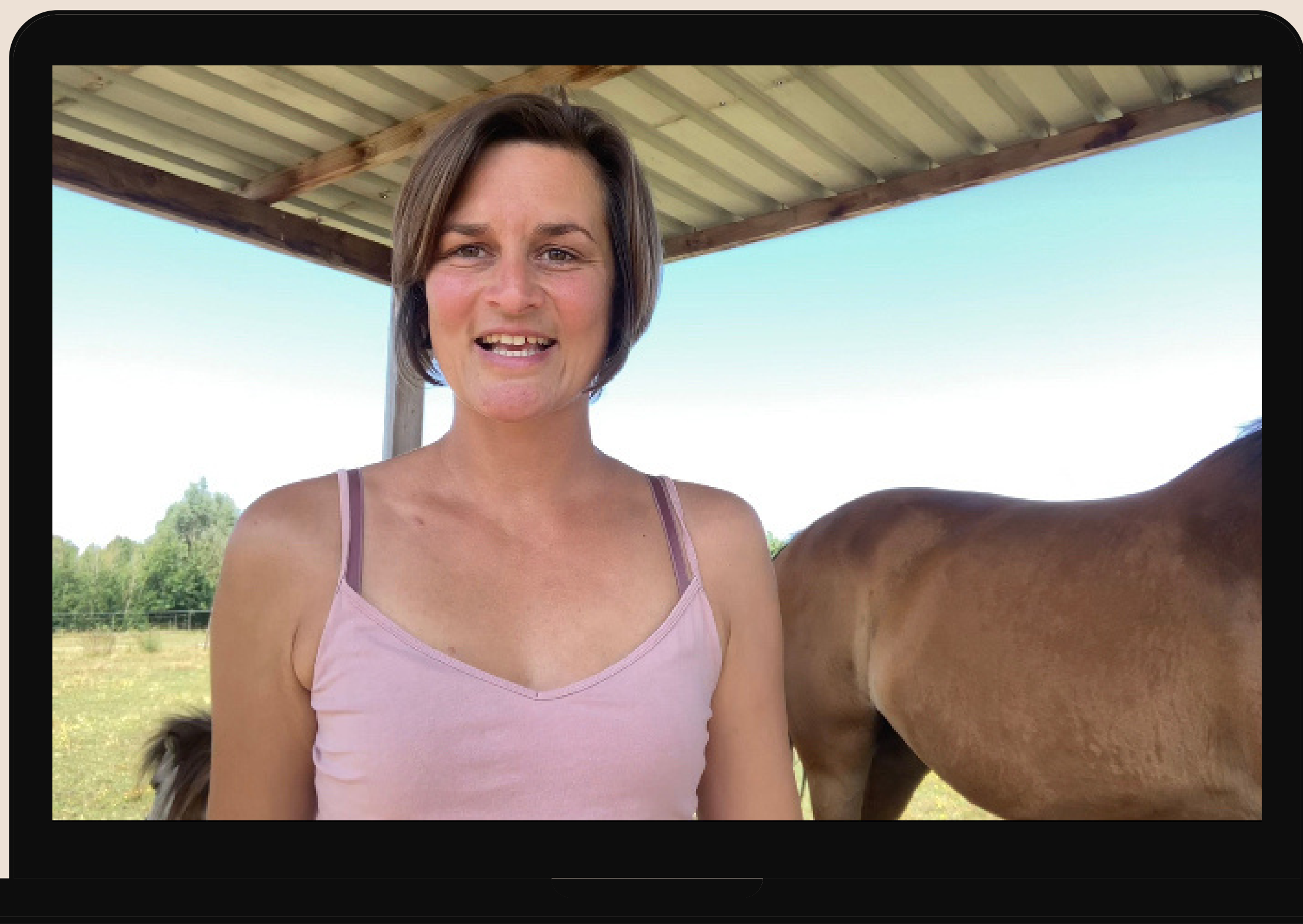


boos

Grenzen spel



We gaan aan de slag met onze grenzen! Jij mag jouw kind de opdracht geven om de woordjes uit te voeren, laat hierbij het kind eventueel zelf de woordjes in het spel steken. Doordat jij de opdracht geeft aan jouw kind zal jouw kind ongedwongen de opdrachtjes uitvoeren. Zonder dat hij of zij het doorgeeft, zal hij of zij beginnen luisteren. Dit alles op een leuke en ontspannende manier... Plezier zorgt voor verbinding!



Joke Transaux

<https://www.coachhoeve.be>

basis
training 4

Joke Transaux



**Don't take yourself
seriously.**

LAUGH ALONG THE WAY!



@coachhoeve

Jij bent uniek !

1 WAAR IS JOUW PLEK BINNENIN HET SYSTEEM?

Kijk even in de speelgoeddoos van jouw kind en verzamel enkele figuurtjes. Zet nu zelf jouw systeem uit. Volg jouw gevoel en weet dat er geen goed of fout is! Op welke plek zet jij jouw ouders, jezelf en je siblings.

TEKEN OF ZET HIER JOUW SYSTEEM UIT.

2 WELK SYSTEEM WIL JE ZEKER NIET WIL DOORGEVEN?

Schrijf op.

3 EN WAT WIL JE NU LIEFDEVOL LOS LATEN?

Visualiseer de situatie, leg je hand op je hart en zeg:

'ik hoor erbij, alles had een reden. Jij het jouw ik het mijne. Ik laat liefdevol los wat me niet meer dient en laat komen wat er voor mij is. Geef enkel liefde & kracht door.'

Je kan ook altijd zelf een zin maken.

Positieve affirmaties, nog even oefenen

Fouten maken helpt
me groeien, en geven
me nieuwe inzichten.

Schrijven maar.

Blank handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed middle line.



DROOM GROOTS!



NAAM: _____

DATUM: _____

Zoek je plek

Print je grondanker uit of neem een blad en ga voelen

grondanker

Zoek je plekje

Laat de kinderen hun plekje zoeken.



yes!

Je hebt nog een zoom tegoed, plan je deze in voor 1 september? Wellicht heb je nog enkele vragen over hoe je alles ervaren hebt en of alles duidelijk was? Zo kan ik dit alles blijven optimaliseren.

Ik wil je oprecht bedanken voor jouw energie en bijdrage om de training 'BMA' te volbrengen. Weet dat alles in beweging is en alles een momentopname! Het leven is een groot leerproces. Soms kan het voelen als een rollercoaster, maar ieder stapje is er een! Daarom is jouw successen vieren zo belangrijk! Zet jouw hart en hoofd open voor het ontvangen van antwoorden en laat je omringen door de juiste mensen. Alles is energie, wees dankbaar en trek positieve energie aan door affirmaties te blijven gebruiken.

Weet dat er altijd een oplossing is en geniet van jouw verdere boeiende reis!

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

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

