

LEF KIDS

WEERBAARHEIDSTRAINING 6 – 12 JAAR

STERKER STAAN. MEER RUST. MEER VERTROUWEN.

Een praktische en actieve training waarin kinderen spelenderwijs ontdekken hoeveel LEF ze zelf hebben.

LEF
LIFESKILLS EN
FYSIOTHERAPIE



FIT-KRACHT

Bewegen om fysiek en mentaal sterker te worden.



MENTALE VEERKRACHT

Leren omgaan met spanning en onzekerheid en vertrouwen op jezelf.



WEERBAARHEIDSKRACHT

Grenzen voelen en aangeven, omgaan met lastige situaties en samenwerken.

WAT LEREN KINDEREN?

- ✓ Stevig staan en bewegen vanuit hun eigen kracht
- ✓ Omgaan met spanning en onzekerheid
- ✓ Grenzen voelen én aangeven
- ✓ Meer zelfvertrouwen
- ✓ Respectvol met elkaar omgaan
- ✓ Samenwerken
- ✓ Rust en controle houden in spannende situaties

ERVAREN DOOR BEWEGEN

Geen lange uitleg, maar bewegen, ervaren, oefenen en ontdekken. Met fysieke oefeningen, spel en mentale uitdagingen werken kinderen stap voor stap aan hun weerbaarheid.



6 – 12 jaar



Maximaal
8 kinderen



Vanaf
€ 125,-
per kind



MEER DAN ALLEEN FYSIEK STERK

Kinderen leren ook beter voelen wat er in hen gebeurt, keuzes maken en op zichzelf vertrouwen.



LEF OP LOCATIE

Deze training is ook mogelijk op scholen en andere onderwijsinstellingen. Neem contact op voor een offerte op maat.

STA STERK.
VOEL JE GRENS.
TOON LEF.

LEF GOUDA



JAAGPAD 24R



06 27 58 40 89



WWW.LEFGOUDA.NL

REMCO STALVORD

Oprichter LEF Gouda

LEF EXAMEN SKILLS



RUST. FOCUS. VERTROUWEN.

Praktische tools voor minder stress
en beter presteren.



**MINDER
STRESS**



**MEER
FOCUS**



**BETERE
PLANNING**



**MEER
ZELFVERTROUWEN**



**STERKER
PRESTEREN**

HET PROGRAMMA

Een interactieve en praktische sessie van 45 minuten waarin studenten leren hoe ze omgaan met stress, slimmer leren en met meer vertrouwen hun examen ingaan.

Aan de hand van concrete tools, korte oefeningen en een mini-simulatie ervaren studenten direct wat werkt voor hen.

THEMA'S

- ✓ Ademhaling & stressregulatie
- ✓ Focus en mindset
- ✓ Slim leren en plannen
- ✓ Omgaan met stressgedachten
- ✓ Mini examen-simulatie
- ✓ Praktische actiepunten

**PRAKTISCH.
INTERACTIEF.
DIRECT TOEPASBAAR.**

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Duur: 45 minuten
- Geschikt voor klassen, groepen of 1-op-1
- Op locatie bij LEF of school
- Maatwerk mogelijk

VOOR WIE?

Geschikt voor middelbare scholen, MBO en andere onderwijsinstellingen die hun studenten extra willen ondersteunen in de examenperiode of bij andere stressvolle toetsmomenten.

INTERESSE?

Neem contact met ons op voor de mogelijkheden en een vrijblijvende offerte.



info@lefgouda.nl



www.lefgouda.nl



06 27 58 40 89

LEF ALPHA

LEF
LIFESKILLS EN
FYSIOTHERAPIE

**STERKER IN JE SCHOENEN.
MEER GRIP. MEER VERTROUWEN.**

LEF Alpha is een krachtige 10-weekse
training voor jongeren van 12 tot 18 jaar.



**ZELF-
VERTROUWEN**



**STRESS &
EMOTIES**



GRENZEN



**GEDACHTEN
& MINDSET**



**KEUZES &
EIGEN REGIE**



VEERKRACHT

LEF ALPHA

**IS EEN KRACHTIGE 10-WEEKSE TRAINING
VOOR JONGEREN VAN 12 TOT 18 JAAR**

De puberteit brengt veel met zich mee. School, vrienden, sociale media, verwachtingen, onzekerheid en emoties kunnen soms behoorlijk wat druk geven. Hoe blijf je dan dicht bij jezelf?

Tijdens LEF Alpha leren jongeren zichzelf beter kennen en ontdekken ze wat ze nodig hebben om steviger, bewuster en met meer vertrouwen hun eigen keuzes te maken.

NIET ALLEEN PRATEN, MAAR ERVAREN DOOR BEWEGEN

LEF Alpha combineert beweging, mentale training, praktische oefeningen en persoonlijke opdrachten. Geen lange lessen of ingewikkelde theorie, maar leren door te doen.

VOOR OUDERS DIE HUN PUBER GRAAG OP DE RIT WILLEN HOUDEN

Soms zie je dat je kind onzeker wordt, veel spanning ervaart, zich terugtrekt, snel boos reageert of moeite heeft met de druk die op hem of haar afkomt.

LEF Alpha geeft jongeren praktische handvatten om zichzelf beter te begrijpen en zelf de regie te leren pakken.

WE WERKEN OP EEN PRAKTISCHE EN ACTIEVE MANIER AAN:



ZELFVERTROUWEN

Geloven in jezelf en ontdekken waar jouw kracht ligt.



STRESS & EMOTIES

Herkennen wat spanning met je doet en leren hoe je ermee om kunt gaan.



GRENZEN

Voelen wat voor jou goed is en leren om voor jezelf op te komen.



GEDACHTEN & MINDSET

Ontdekken hoe gedachten invloed hebben op hoe je je voelt en wat je doet.



KEUZES & EIGEN REGIE

Niet alles wat gebeurt heb je in de hand. Hoe jij ermee omgaat wél.



VEERKRACHT

Omgaan met tegenslagen en weer verder durven gaan.



10 weken



12 - 18 jaar



Kleine groep



Praktisch &
persoonlijk



v.a. €175,-

**ERVAREN
DOOR BEWEGEN.
LEREN DOOR
TE DOEN.**

LEF GOUDA



JAAGPAD 24R

REMCO STALVORD



06 27 58 40 89



WWW.LEFGOUDA.NL