

## Training Brugklas **BIKKELS**

De brugklas... het is een spannende periode voor alle kinderen, waarin veel nieuwe dingen en uitdagingen op hun pad komen. Maar bovenal is het ook een periode die hartstikke leuk kan zijn. Om kinderen te helpen de brugklas zo soepel en leuk mogelijk te doorlopen, biedt ADCA Coaching de training **Brugklas Bikkels** aan. Deze wordt gegeven door onze gecertificeerde Bikkeltrainer.

### Voor wie is de training bedoeld?

De training is zeer geschikt voor kinderen die de overstap van groep 8 naar de brugklas gaan maken of net hebben gemaakt, en die graag een goede start willen maken in het nieuwe jaar. Bovendien kan de brugklastraining ook later in het schooljaar worden gevolgd: deze optie is geschikt voor kinderen die al zijn begonnen met de brugklas en graag wat meer handvatten willen krijgen voor de rest van het jaar.

### Hoe ziet de inhoud van de training eruit?

In de training komen meerdere thema's aan bod:

- De belangrijkste veranderingen bij de overstap van de basisschool naar de middelbare school
- Leren relativeren bij problemen waar je tijdens het eerste jaar tegenaan kunt lopen
- Het maken van een goede eerste indruk, het voeren van een gesprek en een sterke lichaamshouding
- De do's en don't in de brugklas: van het dragen van je boekentas tot het chillen in de pauze
- Hoe je vrienden maakt en houdt
- Hoe om te gaan met pesten
- Stevig in je schoenen staan: omgaan met lastig gedrag van anderen, omgaan met kritiek en nee leren zeggen
- Het GGGG-model: de baas zijn over je eigen gedachten, gevoelens en gedragingen naar aanleiding van gebeurtenissen
- Wat doe je wel en niet op het internet en op social media?
- Een op maat gemaakt plan maken voor de eerste week en de rest van het jaar

### Praktische informatie en tarief

Wat praktische informatie:

- Tijdens een vrijblijvend intakegesprek maken we kennis en wordt er besproken wat het kind graag uit de training wilt halen.
- De training zal worden gegeven in groepjes van 3 à 6 leerlingen.
- Er worden 7 bijeenkomsten gepland van 1,5 uur.
- De eerstvolgende trainingen zullen plaatsvinden aan het einde van de zomervakantie en/of aan het begin van het nieuwe schooljaar; de precieze planning en groepjes worden gemaakt op basis van ieders beschikbaarheid.
- Deelname aan onze trainingen wordt vergoed door de gemeente, indien u een verwijzing (huisarts, jeugdarts, etc.) heeft. Zonder verwijzing bedragen de kosten 295 euro per kind, inclusief het werkboek en intakegesprek.
- Per training reserveren wij één plek voor een kind, waarvan de ouders een inkomen op bijstandsniveau hebben: voor dit kind bedragen de kosten slechts 25% van het originele tarief.

Bij vragen of voor het plannen van een vrijblijvend intakegesprek: bel naar +31 (0) 46 458 92 00 of naar +31 (0) 6 124 034 52. Mailen kan ook, naar [cjwadams@adcacoching.nl](mailto:cjwadams@adcacoching.nl).