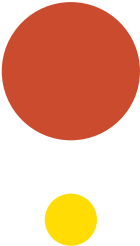


TRAININGEN

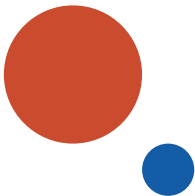
2023





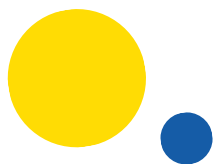
op weg
naar
jouw balans





inhoudsopgave

Even Voorstellen	3
De Lefdag	4
Lefdag Leerlingen	5
Lefdag Teams	7
De Reis van de Held	9
Reis van de Held Schoolgroepen	11
Reis van de Held Kinderen	13
Reis van de Held Voor Jezelf	15
Contact	17



even voorstellen

Welkom!

Leuk dat je mijn brochure met trainingen hebt gedownload.
Laat ik me eerst voorstellen.



Ik ben Gisela Hofkamp-Galema. Ik ben weerbaarheidstrainer en help kinderen, vanaf 7 jaar, en volwassenen een antwoord te vinden op de vragen: Wie ben ik? Wat wil ik? Wat doe ik? Zodat ze vanuit hun eigen kracht en waarde in balans kunnen samen spelen, samen leven en samenwerken.

Zowel privé als tijdens mijn werk als leerkracht heb ik ervaring opgedaan met weerbaarheidstrainingen.

Vanaf 2014 heb ik diverse opleidingen gevolgd bij het Rots en Waterinstituut en Buro Weerbaarheid. Zo ben ik ook begonnen met het geven van weerbaarheidstrainingen aan mijn eigen groep en later groep 3 t/m 7. Nadat ik met de buurtsportcoaches van de gemeente een buitenschoolse training had gegeven, wist ik dat ik hier mee verder wilde. Ik kreeg zo veel energie van het geven van de trainingen, maar ook van de ontwikkeling die ik bij de kinderen zag.

Ik gunde het meer mensen om hun eigen kracht en waarde te ervaren en van hieruit te leven en keuzes te maken. Na 16 jaar met veel plezier en liefde te hebben gewerkt in het basisonderwijs heb ik de stap gezet om te stoppen en me volledig te richten op het geven van weerbaarheidstrainingen. Al mijn levenslessen en ervaringen neem ik hier in mee.

Beweging en de fysieke oefeningen staan voor mij centraal om fysiek, emotioneel en/of mentaal te kunnen veranderen. De actie lokt het uit om dieper te gaan. Het wordt lastiger om je achter je masker te verbergen.

de lefdag



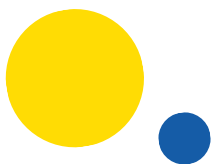
Lef wordt meestal in de betekenis van moed, durven of nergens bang voor zijn gebruikt. Lef hebben komt vooral heel erg stoer en sterk over, maar heeft ook een andere kant. Je hebt ook lef nodig om eerlijk naar jezelf te kijken, je ongelijk toe te geven, je excuses aan te bieden, of een ander te steunen. Tijdens de Lefdag heb je beide nodig.

Het belangrijkste doel van de Lefdag is jezelf en de ander beter te leren kennen. Het vraagt lef om eerlijk naar jezelf te kijken en te laten zien wat je het liefste verborgen houdt. Het vraagt ook lef om naar de ander te kijken en te zien wat daar nog meer speelt. Waar zit de ander mee? Wat durft de ander niet aan te kaarten in de groep? Hier een antwoord op geven of krijgen kan confronterend en emotioneel zijn.

Tijdens de Lefdag helpen de oefeningen en samenwerkingsspellen de deelnemers om steeds meer van zichzelf te laten zien. Doordat deelnemers elkaar beter en op een dieper niveau leren kennen, ontstaat er meer begrip, acceptatie en verbinding. Hierdoor verbetert de sfeer en veiligheid. Kinderen en volwassenen die zich veilig en geaccepteerd voelen komen beter tot leren en presteren beter.

Kernwoorden:

- Verbinding
- Stevig staan
- Begrenzen en loslaten
- Beweging
- Intuïtie
- Doorzetten
- Vertrouwen
- Eigen stuur
- Keuzes maken
- Elkaar écht leren kennen
- Groepsbinding
- Bewustwording
- Inleven
- Psycho-fysieke oefeningen
- Spel
- Gesprek, video en muziek
- Zelf en samen
- Praktijkgericht
- Plezier
- Ontroering
- Uitdaging
- Actief
- 'Stap over de streep, als.....'
- 'Als je me écht zou kennen, zou je weten dat.....'



lefdag leerlingen

Voor wie

De Lefdag kan ingezet worden voor groepen waar de groepsdynamiek of groepsbinding niet lekker verloopt. De Lefdag is ook heel geschikt om aan het begin van het schooljaar te gebruiken als een vliegende start.

De Lefdag is geschikt voor leerlingen vanaf 9 jaar.

Afhankelijk van de beschikbare ruimte is de maximale groepsgrootte 30 leerlingen.

Praktisch

De Lefdag is een dag van ongeveer 8:30 tot 14:30 uur. Het is aan te raden om een locatie buiten de school te kiezen om de hele dag echt als groep te ervaren.

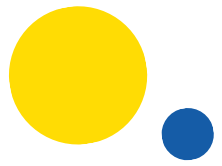
De Lefdag wordt door twee trainers gegeven. Daarnaast is het van belang dat de school een aantal begeleiders levert, waaronder de groepsleerkracht of mentor. De rol van deze begeleiders tijdens de Lefdag is ondersteunend en observeren van de leerlingen.

De dag

's Morgens wordt er door middel van actieve oefeningen, spellen en gesprek gewerkt aan elkaar leren kennen, verbinding en saamhorigheid. De leerlingen worden uitgedaagd om steeds meer van hun 'echt ik' te laten zien. Verder wordt ook het eigen krachtenstuur besproken en gewerkt aan ademkracht, grenzen, vertrouwen, stevig staan en lichaamstaal.

's Middags wordt er meer de diepte in gegaan met de onderdelen 'Over de streep' en 'Als je me echt kende'. Hierbij is saamhorigheid en elkaar steunen van belang, maar er is tussendoor ook ruimte om tijdens een spel te ontspannen.

De dag wordt afgesloten door met elkaar te delen wat we hebben geleerd en het stellen van een eigen doel. De hele dag staat een veilige en positieve sfeer voorop. *Je mag zijn wie je bent.*



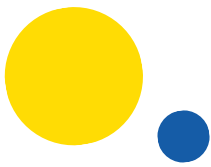
Hoe verder

Het is zowel lichamelijk als emotioneel een intensieve dag, waarbij vaak veel los komt. Dit is de reden dat direct na afloop de trainers en begeleiders de dag nabespreken. We kijken naar wie opviel en wie welke hulp nodig heeft. Dit kan een vervolgtraject zijn bestaande uit de Reis van de Held of een andere soort hulp. Het is aan de school om hiermee verder te gaan.

In de periode na deze dag is het belangrijk dat de groepsleerkracht of mentor de persoonlijke kracht en kwaliteiten van de leerlingen centraal blijft stellen.

In overleg kan ik na een aantal weken contact met de school opnemen om te horen hoe het met de groep en het vervolg gaat.





lefdag teams

Voor wie

De Lefdag kan ingezet worden voor teams waar de groepsdynamiek of groepsbinding niet lekker verloopt. De dag is ook heel geschikt als actieve teambuildingsdag.

Als je investeert in een groep levert dit een betere sfeer, veiligheid en acceptatie van elkaar op. Een betere sfeer en een veilig gevoel geven vaak betere prestaties.

Afhankelijk van de beschikbare ruimte is de maximale groepsgrootte 30 deelnemers.

Praktisch

De Lefdag is een dag van ongeveer 8:30 tot 14:30 uur. Het is aan te raden om een locatie buiten de organisatie te kiezen om de hele dag echt als groep te ervaren.

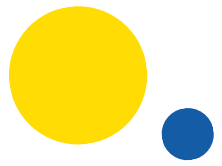
De Lefdag wordt door twee trainers gegeven.

De dag

's Morgens wordt er door middel van actieve oefeningen, spellen en gesprek gewerkt aan elkaar leren kennen, verbinding en saamhorigheid. De deelnemers worden uitgedaagd om steeds meer van hun 'echt ik' te laten zien. Verder wordt ook het eigen krachtenstuur besproken en gewerkt aan ademkracht, grenzen, vertrouwen, stevig staan en lichaamstaal.

's Middags wordt er meer de diepte in gegaan met de onderdelen 'Over de streep' en 'Als je me echt kende'. Hierbij is saamhorigheid en elkaar steunen van belang, maar er is tussendoor ook ruimte om tijdens een spel te ontspannen. De dag wordt afgesloten door met elkaar te delen wat we hebben geleerd en het stellen van een eigen doel.

De hele dag staat een veilige en positieve sfeer voorop.
Je mag zijn wie je bent.



Hoe verder

Het is zowel lichamelijk als emotioneel een intensieve dag, waarbij vaak veel los komt. Als hier behoefte aan is kan de dag na afloop worden besproken. Van belang is wel dat deze persoon ook heeft meegedaan aan de Lefdag.

Na de Lefdag kunnen deelnemers verder gaan met de Reis van de Held of een andere soort hulp, indien gewenst.





de reis van de held

Joseph Campbell was een hoogleraar, cultuurfilosoof en auteur. Verder wordt hij beschouwd als een van de belangrijkste deskundigen op het gebied van de mythologie. Hij kwam voor het eerst met het begrip De Reis van de Held.

Hij ontdekte in de diverse verhalen en boeken die hij las, dat er één oerverhaal was. Er bleek in elk verhaal, van sprookjes, legenden tot de grote heilige verhalen, één grondpatroon te zijn. In onder andere zijn bekendste werk, *The hero with a thousand faces* legde hij uit dat dit grondpatroon ook een bedoeling heeft.

Alle verhalen gaan uiteindelijk over de vraag 'Wie ben je en wat kom je hier doen?'. Om daar achter te komen zit er niks anders op dan op reis te gaan. Zie daar De Reis van de Held.

Dit patroon van de Reis van de Held van Campbell zie je ook terug in veel speelfilms, zoals *Spiderman*, *The Matrix*, *Avatar*, *Harry Potter*, *Lord of the Rings* en de *Lion King*. Frank Heckman schreef samen met Steven de Bie zijn boek *De Reis van de Held*. Hij laat hierin zien hoe iedereen met De Reis van de Held topprestaties kan leveren.

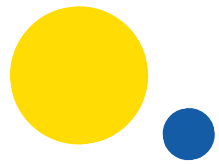
De Reis van de Held heeft een vaste structuur. Voor de reis begint heeft de deelnemer een beslissing te nemen. Gaat hij er voor? Is hij bereid om zich tot het uiterste in te zetten op deze reis, niet alleen als het goed gaat, maar ook op de mindere momenten?

1. Koers zetten (Calling)

Deze reis begint met het zetten van de koers. Hier bepaal je het doel van de reis en hoe daar te komen.

2. Reisgenoten (Fellowship)

Het idee dat je het helemaal alleen kan, of zelfs moet, doen is een verkeerd idee. Iedereen heeft een of meer reisgenoten nodig. Daarom is het bepalen van de reisgenoten stap twee. Hierbij wordt gekeken naar wat je zelf wel en niet kunt. Waar heb je dus anderen bij nodig? Wie kan jou advies geven? Wie heeft de kwaliteiten en vaardigheden om jou te helpen/ondersteunen?



3. Drempel (Barrier)

Je hebt het doel helder, maar je kunt toch niet de beslissing nemen om er voor te gaan. Dit komt bij iedere verandering voor en kan je tegenhouden. Als je je hier bewust van bent is het makkelijker om doelgericht de drempel over te gaan.

4. Tegenslagen (Dragons)

Op ieder pad komt tegenslag voor. Je hebt lef nodig om hier naar te kijken en mee om te gaan. Vaak worden de tegenslagen overwonnen met hulp. De held krijgt een enorme uitdaging en moet diep gaan en beseft dan dat er nieuwe krachten vrij komen. Hierbij gaat het dan om mentale weerbaarheid, lichaamsbewustzijn, luisteren naar de signalen van binnen en buiten, de uitdaging omarmen en erdoorheen gaan.

5. Flow

Kun je je over geven aan het moment? Flow gaat over zowel de prestatie, als in het moment zijn. Als alles voor de held gaat zoals het moet gaan, hij als een speer gaat en de bestemming in zicht komt. Hij ervaart plezier, succes en presteert op de top van zijn kunnen. Dan is er blijdschap en zit hij in zijn flow.

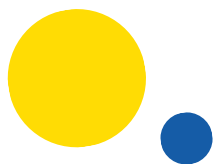
6. De laatste etappe (Performance)

De held ontdekt zijn ware kracht en talenten. De finish is heel dichtbij. Je ervaart dat de reis volbracht is met alle successen. Je hebt in de moeilijke fase geleerd wat je kracht geeft. Je hoeft niet perfect te zijn, alleen heel/compleet

7. De Terugkeer (Return)

Dit is het moment dat de held terugkeert naar het gewone leven met een schat aan ervaringen. Hiermee kan hij weer anderen helpen. De terugkeer gaat om het vieren van het succes en reflecteren op het proces (de reis). Wat heeft het je opgeleverd? Hoe ga je hier in het dagelijks leven mee om? Dus ook weer een blik op de toekomst te hebben.

Bovenstaande informatie en meer is te vinden in het boek *Ut Mut Erút* van Menno Tuik.



reis van de held schoolgroepen

Voor wie

De Reis van de Held kan ingezet worden voor groepen die de Lefdag hebben gedaan en meer oefening of verdieping nodig hebben. Daarnaast is de Reis van de Held ook geschikt voor groepen met problemen op het gebied van groepsvorming of groepsdynamiek, grenzen, stevig staan of het maken van eigen keuzes.

De lessen van de Reis van de Held zijn geschikt voor leerlingen vanaf 7 jaar. Voor scholen geldt dat de groepsgrootte maximaal 30 leerlingen is, afhankelijk van de beschikbare ruimte.

Praktisch

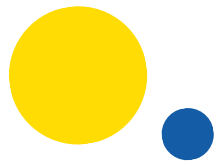
Voor er gestart wordt met het traject is er eerst een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt gekeken waar de behoefte van de school en de groep precies ligt.

Het traject bestaat, uit 7 lessen van een uur. In overleg is het mogelijk om hier een andere verdeling in te maken of het traject te verlengen.

Vanwege de fysieke oefeningen is het handig om genoeg ruimte te hebben om te kunnen bewegen. Een sporthal is hierbij de beste optie. Bij kleine groepen tot 10 leerlingen is een speellokaal ook geschikt.

De oefeningen worden bij voorkeur op blote voeten gedaan om goed contact met de grond te kunnen maken. Mocht dit een bezwaar zijn dan is het mogelijk om sportschoenen te dragen. Sokken zijn geen optie, omdat deze te glad zijn.

De groepsleerkracht is tijdens de lessen aanwezig en heeft een observerende rol. Na de les krijgt de groepsleerkracht een opdracht mee om de rest van de week met de groep te doen.



De lessen

Iedere les start en eindigt in de kring met een groet. Verder wordt er zoveel mogelijk fysiek geoefend met grenzen, stevig staan, ademkracht, vertrouwen, lichaamstaal.

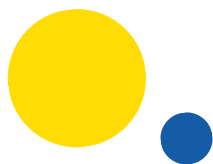
Naast de fysieke oefeningen is er ruimte voor gesprek over wat er tijdens de oefeningen wordt gevoeld en ervaren. Ook wordt er een relatie gelegd met wat er geleerd is en de dagelijkse praktijk.

Bij de laatste les mogen de ouders ook aanwezig zijn. De leerlingen stellen een eigen doel en bekrachtigen deze door een plankje door te slaan.

Hoe verder

Na het traject krijgt de school een eindverslag. Na zes tot acht weken neem ik contact op met de school over hoe het met de groep gaat. Mocht er later behoefte zijn aan losse opfrislessen dan kan hierover contact met mij worden opgenomen.





reis van de held kinderen

Voor wie

De Reis van de Held is geschikt voor kinderen met problemen op het gebied van zelfvertrouwen, grenzen, stevig staan of het maken van eigen keuzes.

De lessen van de Reis van de Held zijn geschikt voor kinderen vanaf 7 jaar. Het traject kan 1 op 1 worden gedaan, maar er is ook de mogelijkheid om dit na schooltijd te doen in een groep van maximaal 10 kinderen.

Tijdens het kennismakingsgesprek wordt ook gekeken wat het beste bij jouw kind en het probleem past.

Praktisch

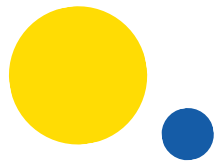
Voor er gestart wordt met het traject is er eerst een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt gekeken waar de behoefte van jouw kind precies ligt en wat nodig is om tot actie en verandering te komen.

Het traject bestaat, uit 7 lessen van een uur.

Vanwege de fysieke oefeningen is het handig om genoeg ruimte te hebben om te kunnen bewegen. Bij 1 op 1 trajecten kan dit in mijn praktijkruimte in Burgum. In overleg kan het ook bij het kind thuis, als er voldoende ruimte is.

Bij naschoolse trajecten wordt er een geschikte ruimte in de buurt gezocht.

De oefeningen worden bij voorkeur op blote voeten gedaan om goed contact met de grond te kunnen maken. Mocht dit een bezwaar zijn dan is het mogelijk om sportschoenen te dragen. Sokken zijn geen optie, omdat deze te glad zijn.



De lessen

Iedere 1 op 1 les wordt gestart met een stukje hardlopen, roeitrainer of oefeningen met de bokspaal. Ik houd iedere les de vorderingen bij. De groepslessen starten in de kring met een groet.

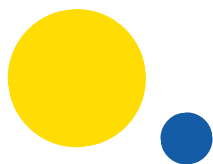
Tijdens de lessen wordt er verder zoveel mogelijk fysiek geoefend met grenzen, stevig staan, ademkracht, vertrouwen, lichaamstaal. Naast de fysieke oefeningen is er ruimte voor gesprek over wat er tijdens de oefeningen wordt gevoeld en ervaren. Verder wordt er een relatie gelegd met wat er geleerd is en de dagelijkse praktijk.

Bij de laatste les mogen de ouders ook aanwezig zijn. Jouw kind stelt stelt deze les een eigen doel en bekrachtigt deze door een plankje door te slaan.

Hoe verder

Na het traject krijgen de ouders een eindverslag. Als ouders het fijn vinden, dan kan ik na een aantal weken contact opnemen om te horen hoe het gaat. Mocht er later behoefte zijn aan een losse opfrisles, dan kan hierover contact met mij worden opgenomen.





reis van de held voor jezelf

Voor wie

De Reis van de Held is geschikt mensen met problemen op het gebied van zelfvertrouwen, grenzen, stevig staan of het maken van eigen keuzes.

Het traject wordt individueel gedaan. Het is wel jouw reis en er wordt wel een bepaalde inzet van je verwacht. Ik reik je de gereedschappen aan om verder te komen, maar jij zult het zelf moeten doen.

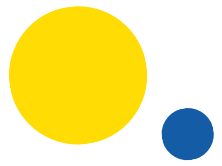
Praktisch

Voor er gestart wordt met het traject is er eerst een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt gekeken waar jouw behoefte precies ligt en wat nodig is om tot actie en verandering te komen.

Het traject bestaat, uit 7 lessen van een uur.

Vanwege de fysieke oefeningen is het handig om genoeg ruimte te hebben om te kunnen bewegen. Individuele trajecten vinden plaats in mijn praktijkruimte in Burgum.

De oefeningen worden bij voorkeur op blote voeten gedaan om goed contact met de grond te kunnen maken. Mocht dit een bezwaar zijn dan is het mogelijk om sportschoenen te dragen. Sokken zijn geen optie, omdat deze te glad zijn.



De lessen

Iedere les wordt gestart met een stuk hardlopen, roeitrainer of oefeningen met de bokspaal. De trainer houdt iedere les de vorderingen bij.

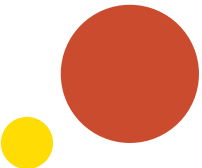
Tijdens de lessen wordt er verder zoveel mogelijk fysiek geoefend met grenzen, stevig staan, ademkracht, vertrouwen, lichaamstaal. Naast de fysieke oefeningen is er ruimte voor gesprek over wat er tijdens de oefeningen wordt gevoeld en ervaren. Verder wordt er een relatie gelegd met wat er geleerd is en de dagelijkse praktijk.

Bij de laatste les stel je een eigen doel en je bekrachtigt deze door een plankje door te slaan.

Hoe verder

Na het traject krijg je een eindverslag. Als je dat fijn vindt, dan kan ik na een aantal weken contact met je opnemen om te horen hoe het gaat. Mocht je later behoefte hebben aan een losse opfrisles dan kun je hierover contact met mij opnemen.





Wil je na het lezen van deze brochure een afspraak maken voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek of intake gesprek of heb je nog vragen?

Je kunt me via onderstaande wegen bereiken.



06 45 47 19 00



info@bureaudeweerbarestap.nl

KvK nummer: 85127353

BTW nummer: NL004055692B42

A large blue circle containing white text, overlaid on a background image of people's legs and feet in sneakers.

op weg
naar
jouw balans

bureaudeweerbarestap.nl