

# DURF STRALEN

VOSENPAD 18

LANAKEN

MRT 25

APR 22

JUN 24

*Een optimistisch kind in 5 stappen*

INTERACTIEVE WORKSHOPS

---

# DE GEZICHTEN ACHTER DE WORKSHOPS

*Jelke Swinnen - Daniëlle Theheux*

---

Ik ben Jelke Swinnen, laatstejaarsstudente integratieve psychotherapie bij de AIHP en hiernaast therapeut in eigen praktijk. Op dit moment ben ik bezig met mijn thesisonderzoek rond het weerbaar maken van kinderen en welke rol ouders hierin spelen. Ik kies er voor om in het kader van mijn stage bij Daniëlle Theheux (kindercoach bij skillscoaching), oplossingsgericht te werken. Deze visie werkt met kleine stappen naar een haalbaar doel. Hierbij focus ik vooral op het positieve.



---

# WAT IS EEN OPTIMISTISCH KIND?

## HOE MOET HET NU EIGENLIJK?

Er bestaan tientallen boeken over opvoeden. De een doet het zo en de ander doet compleet het tegenovergestelde. Ik vraag me vaak af of er een juist of fout is, volgens mij niet. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen probeert om zijn kind gelukkig te maken en ervoor wil zorgen dat zijn kind in een wereld staat waarvan het een gevoel heeft deze aan te kunnen.

Volgens een expert zijn er 5 vaardigheden die hiermee kunnen helpen. Ik ben er zeker van dat ieder van jullie deze vaardigheden bezit, maar hoe kunnen we die nu overbrengen naar onze kinderen?

## SAMEN STAAN WE STERKER!

Daar kom ik in beeld. Ik ben op zoek naar gemotiveerde ouders die net zo enthousiast zijn als ik om nieuwe dingen te leren. Met algemene termen zoals sociale vaardigheden zijn jullie niets. Daarom wil ik voor ieder van jullie op zoek gaan naar dat kleine stapje vooruit voor jou en je kind. Ik wil jullie het plezier laten ervaren van opvoeden vanuit een optimistisch levensbeeld. Handvaten aanreiken om van fouten, successen te maken waardoor kinderen met plezier nieuwe dingen aanleren en zonder angst nieuwe stappen durven te nemen.

---

## DE WORKSHOPS

In 3 interactieve workshops gaan we in groep aan de slag met de 5 kernvaardigheden van een optimistisch kind.

---

### WORKSHOP 1

Wat zijn de 5 vaardigheden van een optimistisch kind?  
Hoe staan jullie, als ouders, hier tegenover?

---

### OEFEN PERIODE

Gedurende een periode van 4 weken krijgen jullie tijd om deze vaardigheden te ontdekken.

---

### WORKSHOP 2

Hoe is de oefenperiode verlopen?  
Hoe kunnen jullie elkaar helpen?

---

### OEFEN PERIODE

Gedurende een periode van 8 weken kunnen jullie een aantal vaardigheden verder verfijnen.

---

### WORKSHOP 3

Terugblik op de afgelopen 12 weken.  
Hoe kan ik dit thuis verder opvolgen?

---



---

## HOE SCHRIJF IK ME IN?

### WACHT NIET TE LANG

Ik ben super enthousiast om met jullie aan de slag te gaan en benieuwd naar jullie visie. Ik laat veel aan jullie zelf over en begeleid het proces ten alle tijde zodat iedereen individueel aan het werk kan. Hiernaast staat de groep centraal, zowel positieve als negatieve ervaringen delen, dragen bij aan een fijne leeromgeving.

*De plaatsen voor de workshops zijn beperkt. Voor inschrijvingen of vragen kan je terecht bij Jelke via [info@jelkeswinnen.be](mailto:info@jelkeswinnen.be)*


**PRIJS:** Gratis  
**ADRES:** Vossenpad 18 - Lanaken  
**DATA:** 25 Maart - 22 April - 24 Juni

---

**IT'S EASIER TO BUILD  
STRONG CHILDREN  
THAN TO REPAIR  
BROKEN MEN**

FREDERICK DOUGLASS

---

A young boy with brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and dark suspenders, is leaning forward and kissing a woman on the cheek. The woman has long dark hair and is wearing a brown jacket. They are outdoors, with a blurred green background. The text "JELKESWINNEN.BE" is overlaid at the bottom of the image.

**JELKESWINNEN.BE**