
25/03/2025 - Relaxatietherapie voor kinderen met en zonder ontwikkelingsproblemen

<https://www.sig-net.be/nl/vormingen/professioneel-aanbod/detail/7675/rel...>

Inhoud

Relaxatietherapie betekent simpelweg het verminderen van stress en spanning in het lichaam door middel van ontspanningstechnieken. Maar het is veel meer dan dat! In deze workshop staan relaxatietechnieken op maat van kinderen centraal en gaan we verder dan alleen het lichamelijke aspect. Het is namelijk net zo belangrijk om de onderliggende oorzaken van stress aan te pakken en tegelijkertijd te werken aan de weerbaarheid van kinderen. Daarnaast is het noodzakelijk om ouders en opvoeders nauw te betrekken bij het proces.

Met haar jarenlange ervaring en geïnspireerd door experts zoals Marc Liefhooghe en Steven Degrieck, biedt Wendy een scala aan speelse oefeningen en praktische handvatten om kinderen te helpen omgaan met stress en prikkels in hun dagelijks leven. Ze benadrukt ook het belang van zelfzorg en het tonen van kwetsbaarheid bij volwassenen om zo een rolmodel te zijn voor kinderen.

De workshop bestaat uit een theoretisch en een praktisch deel. Tijdens het theoretische deel krijg je waardevolle inzichten en tips, gebaseerd op een stevige wetenschappelijke basis. Je leert bijvoorbeeld hoe je gevoelens van spanning tastbaar kunt maken, ontspanning kunt integreren in therapie- of klaslokalen, kinderen met ASS meer rust kunt bieden en ondersteunen bij over- en onderprikkeling.

Het praktische deel van de workshop richt zich op het daadwerkelijk oefenen met ontspanningstechnieken. Door deze technieken zelf te ervaren, krijg je ze goed onder de knie en kun je ze direct toepassen.

Wendy's achtergrond in mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy) geeft een extra dimensie aan de workshop. Ze laat zien hoe je deze methodes kunt integreren en toepassen, zowel preventief als in situaties van acute stress.

Na deze workshop ga je naar huis met een goed gevulde koffer vol praktische tools en technieken!

Niet te missen, want ...

"De workshop is een goeie mix van theorie en praktijk, met veel praktische handvaten om zelf mee aan de slag te gaan."

"Goede praktijkoefeningen en veel leuke en praktische tips die ik kan toepassen tijdens en voor een therapiemoment of schrijfmoment."

"Ik heb aandachtig kunnen luisteren. De spreker straalde zelf rust uit, was enthousiast en duidelijk."

Door wie?

Wendy Troost

Ergotherapeut, relaxatietherapeut, mindfulness kindertrainer, ACT-therapeut

Wendy heeft ruime ervaring in het begeleiden van kinderen, jongeren en hun context. Ze heeft meer dan 20 jaar gewerkt in CAR 't Vlot in Beveren en werkt momenteel voltijds als zelfstandige in haar eigen praktijk in Destelbergen. Daar geeft ze individuele therapie, ouder- en gezinsbegeleiding en workshops relaxatietherapie, mindfulness en ACT aan kinderen (scholen, verenigingen) en hulpverleners.

Auteur van de publicaties: 3, 2, 1... Spring! ACT voor kinderen (ca. 8-12 jaar). Veerkrachtig omgaan met moeilijke keuzes en tegenslagen en Struisvogel & Leeuw voelen zich niet altijd blij (en dat is oké) (beiden uitgegeven bij Sig).

Voor wie?

Gericht op ergotherapeuten, kinesitherapeuten, leerkrachten en begeleiders die relaxatietherapie willen inzetten in hun begeleiding of therapie. Voorkennis is niet vereist.

Over wie?

Kinderen vanaf +/- 4 jaar tot 16 jaar met en zonder ontwikkelingsproblemen

Disclaimer

Vlaams Welzijnsverbond kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de inhoud van deze gepubliceerde info uit het werkveld. Bij vragen gelieve contact op te nemen met de contactpersoon die je hier in de linker kolom terug vindt.

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/25032025-relaxatietherapie-voor-kinderen-met-en-zonder-ontwikkelingsproblemen>