

Welkom bij Sherborne bewegingsspel

CHRISTEL VISSER & DORIEN HERBERS



Energizer...

1, 2, 3, klap!



Theorie Sherborne

Toelichting bewegingsspel

Bewegingsspel: Leren door ervaren

Lichaamsbewust, zelfbewust, zelfvertrouwen,
Positief in contact met anderen.

Toelichting OKI-B

Ouder kind interactief bewegingsspel

Gebaseerd op bewegingsspel sherborne.
Samen plezier ervaren staat voorop

Voor opvoeders en kinderen van 0 tot 9 jaar
waarbij de relatie niet goed verloopt.

Bewegingsspel en videofeedback van ongeveer
10 sessies van 60 minuten

Mogelijke doelen

- Lichaamsbesef
- Leren voelen met je lichaam
- Eigen kracht kennen
- Controle loslaten en ontspanning
- Gezond zelfbeeld
- Positief relaties aangaan
- Plezier in bewegen
- Afstemmen op lichaamstaal
- Concentratie en focus
- Leren inhouden, beheersing

Filmpje

Spelvormen

Met en zonder 1,5 meter?

3 regels:

- Iedereen is oké
- Stop = stop
- Luisteren naar elkaar

3 pijlers van Sherborne

Waar heb je dat ervaren?

1. zorgen voor



3. tegen



2. samen



Stellingen

2 minuten per stelling

In de flow van de ene naar de andere stelling.

Bedankt voor jullie aandacht!

Neem een goody bag mee voor naar huis!

