

# Apexa 4Kids: hét sportief mentale kinderprogramma voor indivudele en groepsontwikkeling





## HET BESTE UIT JEZELF

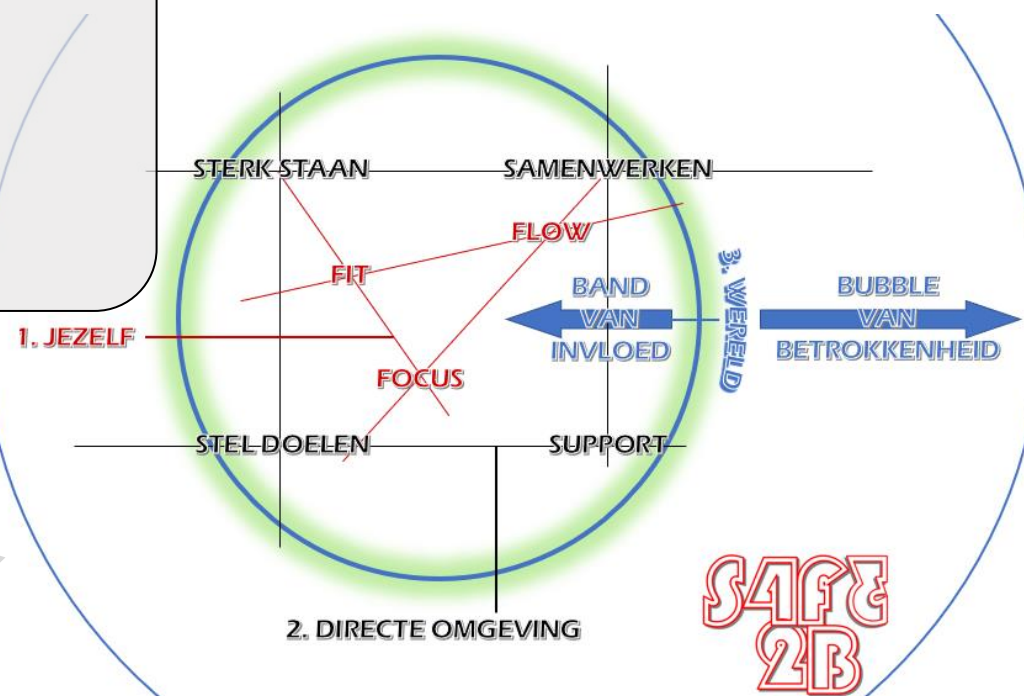
Niemand heeft zoveel recht op ontwikkeling en ontplooiing als onze kinderen. Nog vrij van vooroordelen en sociaal wenselijke beperkingen zitten zij vol prachtige dromen. Op het moment dat kinderen geconfronteerd worden met teleurstelling brokkelt er iedere keer een stukje vertrouwen in een mooie toekomst af. Als kinderen in een (sociaal) onveilige situatie komen blijft er soms zelfs helemaal niets meer over van al die mooie dromen.

APEXA 4KIDS IS GERICHT OP HET NAJAGEN VAN DROMEN, OP HET OMGAAN MET TELEURSTELLING EN VERLIEZEN, OP ZELFVERTROUWEN EN DOORZETTINGSVERMOGEN.

## UITGANGSPUNTEN

De training is gebaseerd op het SAFE2B principe, afgeleid van 'S4F32B' van de 4 S'en, de 3 F's en de 2 B's die de basis vormen van het programma. Veiligheid is belangrijk voor een optimale ontwikkeling. Veiligheid zou je als kind moeten krijgen van je omgeving, maar veiligheid heeft ook voor een groot deel te maken met zelfvertrouwen! Weten dat je iets kunt geeft je een veilig gevoel en om zelfvertrouwen te hebben zijn weer een aantal voorwaarden belangrijk. We hebben dit opgebouwd in 3 kernen:

1. JEZELF
2. JE DIRECTE OMGEVING
3. DE WERELD



# S4F&2B

## JEZELF

Alles begint bij jezelf. Kan je dat van kinderen al zeggen? Moeten kinderen alles dan maar zelf doen? Nee, kinderen hebben nog heel veel hulp en begeleiding nodig. Maar ze moeten al wel de tools krijgen om te leren hoe ze zelf verantwoordelijkheid kunnen pakken om te bereiken wat ze willen. We gaan werken aan 3 basisvoorwaarden, de 3 F'en

## DIRECTE OMGEVING

Als kind zijn dit je familie en je vriendjes en vriendinnetjes, je leraren, je coach etc. Deze directe omgeving vraagt om interactie. Zij hebben jou nodig en andersom. Soms is dit moeilijk, omdat anderen teveel van je willen en eisen of juist omdat je geen hulp durft te vragen. Daarom zijn de 4 S'en belangrijk in ons programma.

## DE WERELD

In de wereld kan je je om van alles en nog wat druk maken en door laten leiden. Er zijn alleen veel dingen waar je niets aan kunt doen of veranderen. Daar heb je wel een gevoel bij maar je kunt er niets mee. Als je leert om alleen bezig te zijn met de dingen waar jij invloed op hebt dan kom je veel verder. Oftewel: met welke 'B' ben jij het meeste bezig?

## ACTIVITEITEN

Kinderen houden van spelen en bewegen en daar gaan we gebruik van maken. We gebruiken vormen uit survival, bootcamp, vechtsport en verschillende teamsporten. Deze vormen worden op een unieke manier gekoppeld aan de inhoud en het doel van de training.



---

## SCHOOLPROGRAMMA

Bent u als school geïnteresseerd in het programma van **ApeXa 4Kids**? Supergaaf! Wilt u meer aandacht voor groepsvorming, of juist meer aan de individuele vaardigheden van de kinderen werken? Samen met u kijken we graag naar de aandachtsgebieden in de groep(en) en stellen we het beste programma op.

---



*ApeXa 4Kids is een onderdeel van:*



VAN RAVESTEYN-ERF 155  
3315 DK DORDRECHT  
+31 (0)6 15900969  
INFO@APEXATRaining.NL  
[WWW.APEXATRaining.NL](http://WWW.APEXATRaining.NL)

## QUANTA COSTA?

Het basisprogramma bestaat uit een startbijeenkomst voor de leerkrachten en 6 lessen van 1,5 uur. Dit wordt aangeboden voor 625,- ex. BTW. per groep. Dit bedrag is inclusief een doorlopende leerlijn met weekopdrachten en ondersteuning in de klas middels afbeeldingen en pictogrammen.

Naast het standaard programma zijn er natuurlijk allerlei andere vormen mogelijk.

Wilt u een specifiek maatwerk traject? Laat het ons weten. We kijken graag met u naar de mogelijkheden!