

Ken je die gedachtes, die tegen je zeggen dat het je niet zal lukken, dat anderen iets veel beter kunnen? Je bent niet de enige. Soms draaien deze gedachtes overuren en vertel je jezelf keer op keer dat je niet goed genoeg bent. Hoe vaker je dit soort gedachtes hebt, des te meer je het gaat geloven en je denkt dat er iets mis met je is. Misschien is dat bij jou ook het geval? Wij geven je graag een **ZELFVERTROUWENBOOSTER**.

### **Zelfvertrouwen.**

De een barst ervan, bij de ander schittert het in afwezigheid. Toch kun je niet zonder. Sta je namelijk stevig in je schoenen dan kun je de wereld en jezelf veel beter aan. Het hebben van meer zelfvertrouwen zorgt er niet alleen voor dat je beter over jezelf denkt en aardiger ben voor jezelf. Je durft meer, kunt je grenzen aangeven en jezelf laten horen. Ook in het samenwerken met anderen kan het je helpen, of bijvoorbeeld bij het maken van nieuwe vrienden. *Wie wil dat nu niet? En hoe krijg je dan meer zelfvertrouwen?*

### **Wees creatief!**

Heb je wel eens aan iets creatiefs gedacht zoals tekenen, schrijven of theater? Muziek maken of luisteren, zingen, rappen of dansen? Creativiteit en kunst zorgen ervoor dat je even niet na hoeft te denken en je jezelf op een ontspannen en leuke manier kunt uitdagen. Jezelf zijn is het allerbelangrijkst: jij staat centraal, dus zonder dat je het misschien door hebt zul je jezelf beter leren kennen. Je kunt de lat zo hoog leggen als je zelf wil. Vind je het spannend om voor een groep te spreken en jezelf te laten zien? (Je bent niet de enige!) Door bijvoorbeeld een les theater te volgen, oefen je dit op een leuke manier en kun je dit ongemakkelijke gevoel een plek geven! Of mocht je het eng vinden jezelf te laten horen, volg eens een les tekstschrijven en zet je gedachtes om in een eigen nummer. Deze (kleine) overwinningen geven zeker een zelfvertrouwenboost!

### **Work it!**

Sporten is goed voor de ontwikkeling van een kind. Motorische, sociale en mentale vaardigheden worden aangeleerd. Misschien wel het belangrijkste is het opdoen van een gezond en stabiel zelfvertrouwen. Als je sport komt er een stofje vrij (endorfine) waardoor je je gelukkiger gaat voelen. Dit heeft een positieve invloed op je zelfvertrouwen. Je wordt fitter, je houding verbetert en je gaat er lekkerder van in je vel zitten. Als je besluit met sporten je zelfvertrouwen te vergroten is het belangrijk om de juiste sport te kiezen. Welke sport dat is, dat bepaal jij. Jij weet welke sport bij je past. Elke sport levert een bijdrage aan je zelfvertrouwen.

### **Wil je het eens proberen?**

Meld je dan aan voor een van onze workshops **“ZELFVERTROUWENBOOSTER”** en ervaar wat creativiteit en/of sport kan doen met je zelfvertrouwen. Het gaat er niet om wie het allermooiste kan tekenen, het beste presteert, het snelste is of de sterren van de hemel zingt. Het gaat erom dat je jezelf ontwikkelt en iets probeert wat je misschien nog nooit gedaan hebt. Daarom kan iedereen meedoen! Aanmelden voor een van onze zelfvertrouwenboosters kan door een mailtje te sturen voorzien van naam, leeftijd, postcode, telefoonnummer en natuurlijk naar welke booster je wilt gaan (naam booster en datum). Mailen kan naar [opvoedenenopgroeien.alphen@kwadraad.nl](mailto:opvoedenenopgroeien.alphen@kwadraad.nl)

### **Enthousiast! En nu?**

Wist je dat je door lid te zijn van een vereniging of club, je zelfvertrouwen een extra boost geeft? Ergens bij horen, bijvoorbeeld bij een team, geeft je dat beetje extra en stimuleert je om vol te houden. Wil je (nadat je mee hebt gedaan met onze BOOSTER) graag hiermee verder, maar weet je niet waar dat kan of hoe je dat kunt regelen? Geen probleem, ook daar kunnen we je bij helpen!

### **ZelfvertrouwenBOOSTER – Theater**

Hoe ziet jouw theatrale zelf eruit? Heeft hij/zij veel gedachtes? Zijn dat positieve of negatieve gedachtes? En kun je dat zien aan de buitenkant? Is jouw theaterbeeld groot of klein, luidruchtig of juist stil? In deze booster laat je zien wat er zich in het hoofd van iemand afspeelt, hoe dat eruit kan zien en wat voor effect sommige keuzes hebben. Samen gaan we op zoek naar jouw theaterbeeld! Deze booster wordt aangeboden door de *cultuurcoaches van Parkvilla en de bibliotheek*.

- 15 juli; 6-12 jaar; 10:30 – 12:00; Locatie Parkvilla, cornelis geellaan 2

### **ZelfvertrouwenBOOSTER – Fotografie**

Waarschijnlijk maak jij iedere dag wel een foto. Van dingen die je om je heen ziet of meemaakt, misschien van anderen of van jezelf. In deze zelfvertrouwenbooster fotografie krijg je een mini-cursus foto's maken en halen we door middel van fotografie het allerbeste in jezelf naar boven. Deze booster wordt aangeboden door de *cultuurcoaches van Parkvilla en de bibliotheek*.

- 17 augustus; 9-12 jaar; 10.00-11.45; Locatie Parkvilla, cornelis geellaan 2

(\*let op: neem een digitale camera, smartphone met camera of iPad mee! Als dit lastig is, neem contact op met de cultuurcoaches via [cultuurcoaches@parkvilla.nl](mailto:cultuurcoaches@parkvilla.nl) (niet voor aanmeldingen!)

### **ZelfvertrouwenBOOSTER – Krachtige woorden**

Zet jouw ideeën en gedachten om in mooie zinnen of verhalen. Zit jij weleens vast in jouw gedachten? Denk je dat woorden geen kracht hebben? Kom dan naar deze workshop en ontdek jouw creativiteit. Werk aan een kort verhaal, gebruik jouw gedachten op een creatieve manier en ontdek hoe schrijven je meer zelfvertrouwen kan geven. Deze booster wordt aangeboden door *de bibliotheek*.

- 18 augustus; 10-15 jaar; 13.30-15.00; Locatie Centrale Bieb, Aarkade 10

Aanmelden kan ook via de website van de bibliotheek:

<https://rijnenvenen.op-shop.nl/581/schrijfworkshop-krachtige-woorden>

### **ZelfvertrouwenBOOSTER – Boks je krachtig**

Door te boksen voel je je eigen waarde en je eigen kracht! Je leert je grenzen kennen, voor jezelf op te komen, door te zetten en piekergedachten te stoppen. Boksen bestaat uit veel oefeningen die je gezamenlijk moet uitvoeren. Ben je bijvoorbeeld wat verlegen van jezelf, dan gaat boksen ervoor zorgen dat je in het dagelijks leven eerder op onbekende mensen af durft te stappen.

- 13 juli; 6-12 jaar; 11.00-12.00; locatie Alphen sports, koperweg 11F; Kickboksles door Alphen Sports
- 15 juli; 6-10 jaar; 14.00-15.00; Locatie Kerk en Zanen; Boksles door boksschool Teus de Kruyf
- 12 augustus; 10- 16 jaar; 14.00-15.00; Locatie Kerk en Zanen; Boksles door boksschool Teus de Kruyf

### **ZelfvertrouwenBOOSTER – Overwin je obstakels**

In je leven kom je heel wat obstakels tegen, dit hoort erbij! Door obstakels te overwinnen zul je je sterker en krachtiger voelen in lichaam en geest. Daarnaast leer je ook je balans te houden, allemaal belangrijke onderdelen voor het krijgen van meer zelfvertrouwen. Door te freerunnen zul je leren om letterlijke en figuurlijke obstakels in het leven 'te lijf' kunnen gaan, weerstand te kunnen bieden en zul je meer veerkracht hebben!

12 juli; 6-12 jaar; 10.00-11.00; locatie Hero academy; kalkovenweg 7 (achter de dansschool); Freerunles door parcour disciplines