

DE FOCUS-FORMULE

Vergroot de Veerkracht van je klas

Leer jouw kids in 4 stappen de juiste keuze te maken in een ruzie

1 STEVIG STAAN

Stamp met beide voeten rustig op de grond
Voel dat je goed contact hebt met de ondergrond.

Je krijgt zo meer controle over je emoties.

2 RUSTIG ADEMEN

Adem 3x in door je neus en uit door je mond.
Concentreer je goed op je ademhaling.
Zo blijf je ontspannen.

3 FOCUS OP DE ANDER

Kijk degene die tegenover je staat in de ogen aan.

Houd je kin wat omhoog (net als superman!).
Zo voel je je sterk.

4 MAAK DE JUISTE KEUZE

Je bent nu rustig om goed na te denken of deze ruzie het waard is om in te belanden of niet.
Loop sterk weg of haal hulp.

V E R G R O O T D E
V E E R K R A C H T D O O R
D E F O C U S F O R M U L E
C O A C H I N G B Y F E M K E