



## Jakhals & Giraffe training

Jakhals & Giraffe laten kinderen sociaal-emotioneel en cognitief groeien



### In ieder mens leeft een jakhals én giraffe

Ze hebben allebei unieke kwaliteiten die je als kind of volwassene nodig hebt. Door onze Jakhals & Giraffe training worden kinderen zich bewust van hun innerlijke jakhals en giraffe, wat hen helpt om lekker in hun vel te zitten, zich veilig én zich verbonden te voelen. Drie essentiële voorwaarden voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind. Samen leren, samen spelen, jezelf kunnen zijn, dat willen we toch allemaal?

→ 5 stappen, 5 lessen



De training is een bewezen effectieve methode om sociaal-emotionele intelligentie te trainen, gebaseerd op verbindende, geweldloze communicatie met mindfulness, (zelf)compassie, aangevuld met nieuwe inzichten uit de hedendaagse wetenschap.

### Geheim van Giraffe:

'Ik voel me veilig en vrij als ik met je verbonden ben.'

### Voor wie?

De training - gericht op kinderen in het primair onderwijs - bestaat uit 5 lessen van 2,5 uur. Elke les start met een verhaal over de avonturen van Jakhals & Giraffe, waarna de kinderen zelf mogen experimenteren in workshops. De training biedt voldoende ruimte voor eigen casuïstiek.



### *Les 1 - Jakhals & Giraffe*

In de eerste les leren kinderen het verschil tussen de jakhals (mindless) en giraffe (mindful) door de buiten- en binnenwereld te leren waarnemen. De jakhals is mindless waardoor hij of zij direct reageert en niet onderzoekt, de giraffe is mindful, stopt, denkt na en onderzoekt.

### *Les 2 - Gevoelens waarnemen*

In deze les leren kinderen meer over het waarnemen van de buiten- en binnenwereld en welk effect beide werelden op elkaar hebben. We zetten hiermee een stap richting het leren reguleren van jezelf.

5 stappen

&

5 lessen

### *Les 3 - Van gevoelens naar behoeften*

Wanneer functioneert je denkbrein optimaal? Dat is wanneer je je eigen jakhals en giraffe herkent, meningen van feiten kunt onderscheiden en je je gevoelens en onderliggende basisbehoeftes leert herkennen. Kinderen leren in deze les dat wanneer aan de basisbehoefte voldaan wordt, ze zich veilig en verbonden voelen. Het denkbrein kan pas dan optimaal functioneren.

### *Les 4 - Van behoeften naar verzoek*

Waarom heb ik op dit moment behoefte? Deze vraag onderzoeken we in les 4, spreken we uit en delen we met de groep. Door het delen met en luisteren naar de ander ontstaat - wat wij noemen - een groen veld waar we onszelf mogen zijn en waar we actief verbonden zijn met de ander.



### *Les 5 - Verbroken verbinding herstellen*

In rollenspellen experimenteren kinderen met 'gedoe'. Kinderen leren hoe gedoe ontstaat, maar ook hoe je dit kunt oplossen. Tegelijkertijd leer je hierdoor de verbinding met jezelf en de ander(en) te herstellen.



Kinderen leren zichzelf te (mogen) zijn en dragen hierdoor bij aan de veiligheid en verbondenheid van de groep.

'Door te onderzoeken als Giraffe zie ik dat het soms anders is dan ik dacht. Ik ben dan niet meer boos!' (leerling, 8 jaar)

ik ben  
gewoon even  
boos!

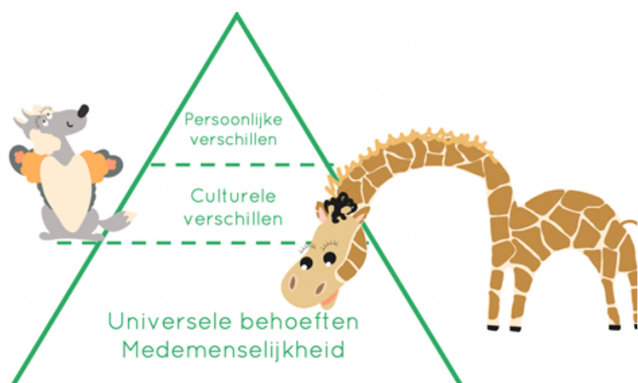
Leerkrachten krijgen inzicht in de binnenwereld van het kind en de groepsdynamiek en leren hoe ze hiermee flexibel kunnen omgaan.

'De manier waarop Giraffe en Jakhals herkenbare wezens blijken te zijn in je innerlijke 'ik', wordt op een bijzondere wijze helder gemaakt door een fijn betrokken team.' (leerkracht groep 6)

'Er staan na de pauze minder vaak kinderen op mij te wachten om 'gedoe in de pauze' te melden en uit te praten.' (leerkracht groep 7)

De school draagt bij aan een sociaal en emotioneel goed ontwikkelde generatie kinderen die positief en zelfbewust in het leven staat. Daarnaast is de school een fijne school om les te geven én te krijgen.

'Ik merk aan de leerkrachten dat het werkt en dat ze enthousiast zijn.' (directeur basisschool)



Ouders genieten van de ongereptheid en puurheid van hun kind dat met plezier naar school gaat, zichzelf kan zijn en zich niet anders hoeft te gedragen om geaccepteerd te worden.

'Ik merk aan mijn zoon dat hij iets aan het leren is en er iets verandert bij hem, maar kan mijn vinger er nog niet op leggen.' (ouder leerling groep 6)



Uhhh...  
ik weet het  
even niet...

## ➔ Praktische informatie

- Introductieworkshop voor leerkrachten
- 5 lessen van 2,5 uur per week voor de hele klas
- De klas wordt elke les door 2 ervaren trainers begeleid
- Handleiding met achtergrondinformatie, tips, spelletjes en oefeningen gericht op leerkracht en ontwikkeling van het kind
- Gevoelens & behoeften kaartspel
- Diploma en aandenken
- Kosten € 3.125,00

Optioneel:

- Workshop voor ouders, verzorgers en overblijfouders (€ 300,00)
- Training voor leerkrachten en onderwijsteam (prijs op aanvraag)
- Refresh (na 3 maanden) voor de klas: dagdeel (€ 625,00)

## Meer weten?

Neem dan contact op met de trainers  
Jolanda Looije: 06 206 830 40  
Marion Riteco: 06 255 254 59  
Annette Esser

of per mail: [jolanda@jakhals-giraffe.nl](mailto:jolanda@jakhals-giraffe.nl)

Jakhals-Giraffe.nl  
Instagram: [jakhals\\_en\\_giraffe\\_training](https://www.instagram.com/jakhals_en_giraffe_training)

