



Rots en Water

Voor kinderen van 4 tot 17 jaar

Rots en Water is een actieve weerbaarheidstraining voor kinderen en jongeren. In de training leren zij stevig in hun schoenen te staan, voor zichzelf op te komen en respectvol met anderen om te gaan. Door middel van spel, oefeningen en gesprekken werken zij aan zelfvertrouwen, zelfkennis en sociale vaardigheden. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van elk 1 uur.

Wat gaan we doen?

In een veilige sfeer gaan we samen aan de slag met weerbaarheid en sociale vaardigheden. We oefenen met stevig staan, ademhaling en gronden, leren lichaamstaal lezen en ontdekken hoe we onze grenzen en die van anderen herkennen en aangeven. Ook leren we kiezen voor onszelf, ons verplaatsen in de ander en kijken we naar ons eigen gedrag en het effect daarvan. Zelfbeheersing en zelfreflectie staan hierbij centraal. Tijdens de training ervaren we wat het betekent om soms “rots” te zijn – sterk en duidelijk – en soms “water” – flexibel en in verbinding met anderen. Zo vergroten we ons zelfvertrouwen en zelfinzicht. De deelnemers worden ingedeeld in drie leeftijdscategorieën: 4-7 jaar | 8-12 jaar | 13 jaar en ouder.

Praktische informatie

Voor wie: Kinderen en jongeren (4-17 jaar) uit de gemeente Lelystad

Locatie: MFC Atolplaza Schor 1-9 | Lelystad

Kosten: Gratis

Aanmelden

Voor meer informatie en aanmelding kun je contact opnemen met Sarica Marapengopie via 088 – 633 06 33 of per e-mail via groepswerklelystad@meesamen.nl.



Telefoonnummer:

088 - 633 0633



E-mail:

info@meesamen.nl



Website:

www.meesamen.nl



SAMEN