

Training Rots en Water

Voor wie?

Rots & Water is een weerbaarheidstraining voor jongens en meisjes in de leeftijd van 4-17 jaar. De kinderen leren op een andere manier naar zichzelf, de ander en situaties te kijken. Rots en Water geeft kinderen handvatten om mentaal sterk te zijn en voor zichzelf en voor anderen op te komen. Maar ook om samen te spelen en te werken. De Rots en Waterlessen scheppen een veilige omgeving waar kinderen met veel plezier en uitdaging kunnen leren over hun lichaamshouding, hun gedrag, hun eigen kwaliteiten en die van anderen.

Wat gaan we doen?

Door het oefenen van vaardigheden samen met andere deelnemers en kringgesprekken leren kinderen/jongeren hun gevoelens en gedachten bespreekbaar te maken. Via deze werkwijze ontwikkelen kinderen meer zelfkennis, leren elkaar beter kennen en begrijpen, ontstaan er vriendschappen, worden vooroordelen verminderd en is er respect voor elkaar.

Resultaat

De onderwerpen die in een Rots en Watertraining aan bod komen zijn onder andere:

- stevig staan, centreren, gronden en ademhaling,
- het leren lezen van lichaamstaal,
- het herkennen en aangeven van eigen grenzen en die van anderen,
- kiezen voor jezelf en je (desnoods) afsluiten van groepsdruk (de Rotskwaliteit),
- je verplaatsen in de ander, vriendschap en verbondenheid (de Waterkwaliteit),
- zelfvertrouwen,
- zelfreflectie (terugkijken op jouw gedrag en het effect daarvan op anderen),
- zelfbeheersing.

Informatie en aanmelden

Aantal bijeenkomsten: 8-10

Frequentie: 1x per week

Duur: 1 uur

Aantal begeleiders: over het algemeen 2

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met: Sarica

Marapengopie: 06-30 99 80 05 of