

Rots en Water

De training 'Rots en Water' is ontwikkeld voor kinderen/tieners en wordt op school aan onze leerlingen aangeboden. Het is een actieve training met uitdagende fysieke oefeningen. Door actief bezig te zijn ervaren deelnemers direct effect van hun houdingen en handelen. Er wordt gewerkt aan het vergroten van sociale vaardigheden, weerbaarheid, zelfkennis en zelfvertrouwen.

Het doel van de training is:

- Bewustwording van eigen emoties
- Het uiten van en leren omgaan met emoties en energie
- Het leren omgaan met spanning en spannende situaties
- Het leren aanvoelen van eigen grenzen
- Het vergroten van de concentratieboog, fysiek en mentaal
- Het eigen gedrag beter leren sturen met begrippen als rots en water.

Inhoud van de training

Thema's die aan de orde komen zijn o.a.:

Stevig staan

Gronden

Houding en uitstraling

Controle houden over jezelf

Rots en waterhouding

Assertiviteit

Lichaamstaal.

Er worden veel praktische oefeningen gedaan en onderwerpen worden met elkaar besproken.

De training zal door minimaal twee trainers gegeven worden. Een leerling krijgt na aanmelding een intake gesprek met een Rots en Water trainer. Ook worden ouders van deelnemende leerlingen uitgenodigd voor een informatieavond waar zij alle benodigde informatie zullen krijgen.