

Weerbaarheidstraining

Rots & Water

Voor jongeren uit klas 1 en 2
van het voortgezet onderwijs

Wat is Rots & Water?

Rots & Water is de weerbaarheidstraining waarbij jongeren door veel fysieke oefeningen (spel) met elkaar, korte gesprekken en reflectie-oefeningen meer inzicht krijgen in zichzelf en de ander. Het programma wordt veel ingezet op scholen om pestgedrag te elimineren.

Verschillende onderzoeken hebben het nut van deze training bewezen. Het is dan ook niet voor niets dat het internationaal al jaren wordt ingezet om kinderen te laten groeien op het gebied van sociale vaardigheden en weerbaarheid.

Rots en Water gaat over leren door te doen, door te ervaren en te ontdekken wie jij bent en wat jouw kwaliteiten zijn. De training is zelfbeeld-versterkend en zet je in je kracht waardoor je weerbaarder bent voor de wereld om je heen.

De Rots & Water trainingen zijn een samenwerking tussen Stichting WijkSport, Stichting Binding, Samen vanuit jezelf en de gemeente Wijk bij Duurstede





Rots & Water

Tijdens de training leer je het volgende:

- Voor jezelf opkomen
- Je boosheid beheersen
- Verstandige keuzes maken tussen 'Rots' en 'Water' zijn
- Beter contact maken met anderen
- Meer zelfvertrouwen
- Meer focus
- Zelfbeheersing
- Zelfreflectie
- Zelfvertrouwen
- In actie kunnen en durven komen

Wanneer

Van 4 oktober t/m 13 december
(10 lessen) op maandag
van 16.30 tot 17.45 uur

Wie

Jongeren uit klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs

Waar

Gymzaal Sportpark Mariënhoeve
in Wijk bij Duurstede

Kosten

€ 25,- per deelnemer woonachtig
in de gemeente Wijk bij Duurstede

Inschrijven of meer weten over Rots & Water?

Kijk op www.stichtingwijkenport.nl of neem contact op met Tobias Wijnmaalen: telefoon 06 - 17 41 35 17
e-mail tobias@stichtingwijkenport.nl

