

ROTS-EN-WATER TRAINING

In deze snelle maatschappij moeten jongeren grenzen leren stellen om zo voor hun eigen veiligheid te kunnen zorgen. Het is belangrijk dat de jongere zich bewust is van zijn gevoel en wensen om zelf keuzes te kunnen maken. Hierdoor leert hij wat zijn eigen weg is (rots) in verbondenheid met anderen (water). Een jongere die zich veilig voelt zal contact zoeken met anderen om samen te zijn en het mooiste wat hij in zich heeft te laten zien.

FYSIEKE WEERBAARHEIDSTRAINING

Rots-en-Water is een weerbaarheidstraining met uitdagende fysieke oefeningen. Deze oefeningen worden nabesproken om hier weer nieuwe vaardigheden uit te leren. Door actief bezig te zijn ervaart de jongere direct het effect van zijn handelen. Het helpt de jongere zichzelf te leren kennen en te ontwikkelen tot een zelfverzekerd individu met oog voor zijn omgeving.



“Rots staat voor de kracht in jezelf en je eigen weg gaan. Water staat voor hoe je in verbinding staat met je omgeving.”

TIJDENS DE TRAINING LEERT DE JONGERE:

- Bewuste keuzes te maken
- Grenzen aan te geven
- Andermans grenzen te accepteren en te respecteren
- Samen te werken
- Meer zelfvertrouwen te ontwikkelen
- Focus en aandacht bij zichzelf te houden
- Stevig in de schoenen te staan
- Om te gaan met conflicten
- Te reflecteren d.w.z. wat is het aandeel van de jongere in de groep en welk effect heeft dit



VRAGEN OF MEER INFORMATIE

Voor meer informatie of het aanmelden van een jongere of jongeren, kunt u contact met ons opnemen via mail: info@veerkrachthuis.nl of bellen tijdens kantooruren naar **050 – 58 78 440**.

De training kan ook klassikaal aangeboden worden.

