

SOCIALE VAARDIGHEDEN EN WEERBAARHEIDSTRAINING VOOR KINDEREN

TRAINING ROTS & WATER

Wat is Rots en Water?

Rots en Water is een weerbaarheidstraining voor kinderen en jongeren.

Rots staat voor eigen grenzen aangeven, zelfstandig beslissingen nemen, je eigen weg gaan en de kracht in jezelf.

Water staat voor hoe je in verbinding staat met je omgeving, communicatie, luisteren, samen naar oplossingen zoeken en de grenzen van anderen te respecteren.

Met de weerbaarheidstraining Rots en Water leer je wanneer je voor jezelf moet opkomen en wanneer je je maar beter ergens bij kunt neerleggen.

Het is niet altijd makkelijk je eigen grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren.

Hoe gaat het in z'n werk?

Door vooral veel te doen. Door beweging, spel, individuele en groepsopdrachten ervaren de kinderen direct het effect van beide houdingen en leren ze nadenken over hun eigen houding. We oefenen met ademhaling en besteden aandacht aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik.

Voor wie is het bedoeld?

Deze rots en watertraining richt zich specifiek op **kinderen van 2e tot 4e leerjaar** die extra ondersteuning nodig hebben bij bepaalde vaardigheden zoals zelfvertrouwen, samenwerken, assertiviteit, voor zichzelf opkomen... Een veilige groepssfeer is heel belangrijk. Er wordt gewerkt met een groep van max. 10.

Doel van de training:

- Sterker in je schoenen staan, voor jezelf leren opkomen
- Zelfvertrouwen en vertrouwen in een ander
- Eigen grenzen aangeven
- Grenzen van anderen leren respecteren
- Contact maken met andere kinderen
- Jezelf laten zien en opkomen voor jezelf
- Rekening houden met een ander
- Inleven in de gevoelens van een ander
- Samenwerken
- Keuzes maken en focussen
- Nadenken over wat je wel en niet wilt en hoe je dit duidelijk kunt maken

MEER INFO

Wie geeft deze training?

Eerstelijnspsychologe Lotty Denoo en groeicoach Maaïke Tyvaert

Wanneer:

De training bestaat uit 8 lessen telkens op maandag van 16u30 tot 18u00. (2e - 4e leerjaar)
De eerste sessie is met ouder en kind.

Data:

20 januari 2025 (ouder en kind)

27 januari 2025

03 februari 2025

10 februari 2025

17 februari 2025

24 februari 2025

17 maart 2025

24 maart 2025

Intakegesprek en eindgesprek (Datum in overleg)

Waar:

VBS Houthulst - Terreststraat 4d - 8650 Houthulst

Kostprijs:

De kostprijs van deze training is **gratis**, inclusief het intakegesprek en eindgesprek.

Dit is mogelijk door de ondersteuning van Wingg en ingericht door de gemeente Houthulst.

Wenst u graag uw zoon of dochter in te schrijven?

<https://www.groei-coachingpraktijk.be/kinderen-jongeren/rots-water>

Of wenst u meer informatie?

Lotty Denoo - 0495 40 17 14 - lottydenoo@praktijkpilaar.be

Maaïke Tyvaert - 0494 44 35 42 - maaïke@groei-coachingpraktijk.be



HOUTHULST