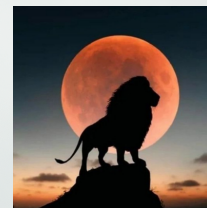


VEERKRACHT IN BEWEGING

STRESS- EN EMOTIEREGULATIE & WEERBAARHEIDSTRAINING (ROTS& WATER) VOOR JONGEREN UIT HET SECUNDAIR



WAAR GAAT HET OVER?

Rots staat voor **kracht in jezelf** en je eigen weg gaan. **Water** staat voor hoe je in **verbinding** staat met je omgeving. Via beweging, spel, individuele en groepsopdrachten ervaren de jongeren direct het effect van beide houdingen.

VOOR WIE IS HET BEDOELD?

Deze reeks Rots en water is bedoeld voor jongeren van het secundair onderwijs, die een boost aan **zelfvertrouwen** en **jezelf durven zijn** nodig hebben. **Doorheen de training (her)ontdek en voel je jou innerlijke kracht en energie. De kracht van gronden, je ademhaling en focus.** Bewust worden van je lichaamshouding, je grenzen aangeven en zelfcontrole komen aan bod. Een veilige groepssfeer is heel belangrijk. Er wordt gewerkt met een groep van max. 15.

WAT IS HET DOEL VAN DE TRAINING?

Met allerlei leuke en **uitdagende spelvormen** wordt er gewerkt aan:

- zelfvertrouwen en vertrouwen in een ander
- grenzen aangeven
- 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
- omgaan met stress en emoties, omgaan met piekeren en angst
- relaxatie en ontspanning



WIE GEEFT DEZE TRAINING?

We werken samen met trainster en eerstelijnspsychologe Marjolein Devriendt en Isabelle Vermarcke (groeidromen).



WAT IS DE KOSTPRIJS?

De kostprijs voor de volledige training is gratis. Dit is mogelijk door de ondersteuning van Wingg en Welzijn Tielt.

BELANGRIJK OM TE WETEN:

De training bestaat uit 6 lessen telkens op **donderdag in Tielt** (locatie wordt meegegeven na inschrijving). Intake en feedbackgesprek zijn een onderdeel van het traject en inbegrepen!

DATA LESSEN:

- donderdag 9 januari: online infomoment om 19u00 (link ontvang je na inschrijving)
- donderdag 16 januari 2025
- donderdag 23 januari 2025
- donderdag 30 januari 2025
- donderdag 6 februari 2025
- donderdag 22 februari 2025
- donderdag 20 februari 2025



Telkens van 17u00 – 18u30

- **feedbackgesprekken tussen: 16u-20u00 op 27 februari 2025**

INFOMOMENT:

Donderdag 9 januari 2025, online om 19u
Wenst u graag uw zoon of dochter in te schrijven of wenst u meer informatie?

Marjolein Devriendt

marjolein.devriendt@gmail.com

0479/814359

