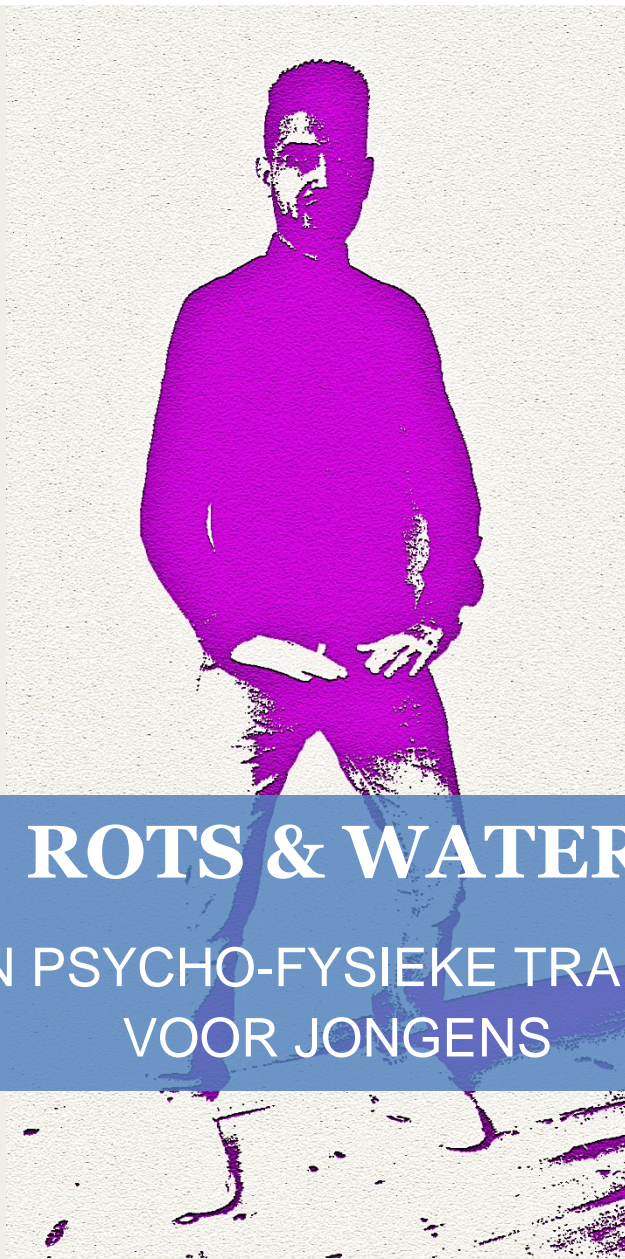


**STERK
HUIS** 



ROTS & WATER

**EEN PSYCHO-FYSIEKE TRAINING
VOOR JONGENS**

ROTS & WATER

Een psycho-fysieke training voor jongens

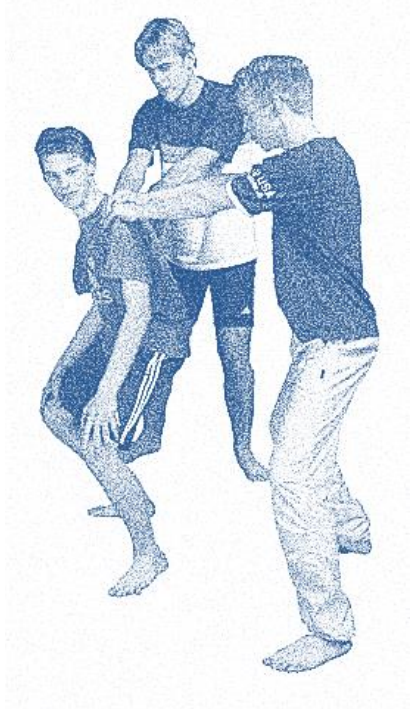
Rots is in dit verband het symbool voor sterk, onverzettelijk en principieel

Water staat voor communicatie, meegaan in de beweging en flexibiliteit.

Door fysiek de verschillen tussen Rots & Water te ervaren, kan de vertaalslag worden gemaakt naar verbale communicatie.

Inleiding

Rots en Water is een psycho-fysieke training. Dit houdt in dat je leert 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. De Rots en Watertraining leert je soms hard zijn als een rots en soms zacht (meegaand) als water.



Waarom deze training

In de Rots en Watertraining leren jongens hun energie te beheersen en via fysieke communicatie andere communicatievaardigheden aan te leren. Jongens worden gestimuleerd om zichzelf te blijven en zich niet te verliezen binnen de groep.

Voor wie

- Jongens die moeite hebben met zelfbeheersing;
- Te assertieve leerlingen, dus te rotsige leerlingen;
- Jongens die het moeilijk vinden hun gevoelens onder woorden te brengen;
- Jongens die minder weerbaar zijn, dus te waterige/introverte leerlingen;
- Leerlingen die zelf willen en leerbaar zijn



Doel

Het doel van de training is dat je sterker in je schoenen komt te staan.

Je leert voor jezelf op te komen en bouwt aan je zelfvertrouwen. Zo kun je beter omgaan met lastige situaties en betere keuzes maken. Met Rots en Water leer je je boosheid en woede te beheersen en op een rustige manier voor jezelf op te komen. Je denkt na over wat je wel en niet wilt en leert hoe je dat duidelijk kunt maken. Ook leer je de grenzen van anderen te respecteren.

Thema's

In de training besteden we aandacht aan zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen. De volgende thema's komen dan aan de orde:

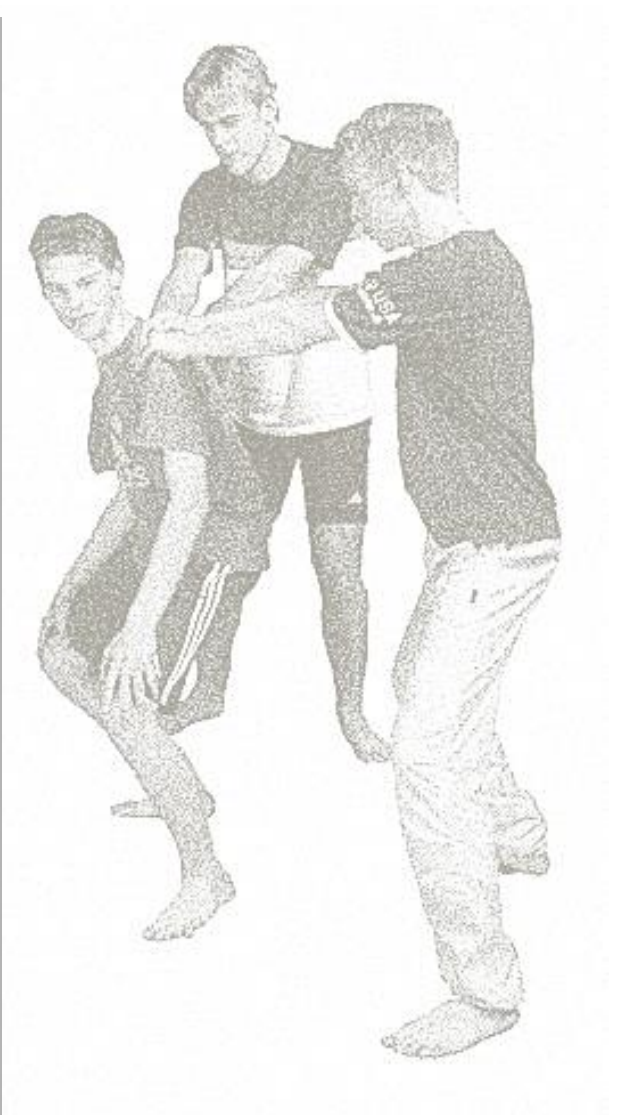
- **Veiligheid**
- **Assertiviteit**
- **Communicatie**
- **Jezelf leren kennen**
- **Eigen keuzes maken**
- **Grenzen voelen en aangeven**
- **In verbinding treden met de ander**

Concreet betekent dit dat er in de lessen aandacht is voor:

- Het stevig leren staan, ademhaling in de buik en richten van de aandacht.
- Lichaamsbewustzijn. Wanneer je je bewust bent van je eigen lichaam leer je inzicht te krijgen in wat bijvoorbeeld spanning bij je oproept. Het geeft je ook inzicht in hoe je reageert. Dit lichaamsbewustzijn leidt zo tot emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn.
- Oefenen van fysieke communicatievormen waarbij je elkaar sterker leert maken en zo ook een basis legt voor verbale vormen van communicatie.

Hoe doen we dat?

Door vooral veel te doen, het oefenen van de rots – en waterhouding. Rots staat voor datgene wat ik wil en waar je voor staat. Water staat voor meebewegen en voor verbondenheid. Het rots- en waterprincipe wordt zowel fysiek als mentaal en sociaal ingezet en geoefend. We gebruiken bijvoorbeeld veel oefeningen uit zelfverdedigingssporten. Ook praat je met de andere jongens in je groep, denk je na over je eigen opstelling en leer je wat jouw sterke en minder sterke punten zijn. We oefenen met ademhaling en besteden aandacht aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik.



Wil je meer weten dan kun je contact opnemen met

Sterk Huis
Telefoon (013) 530 94 00
info@sterkhuis.nl

november 2016

**De Rots en Water Trainers
van Sterk Huis
zijn opgeleid door:**

