

**STERK
HUIS** 



ROTS & WATER
SOCIALE COMPETENTIE TRAINING

Zelfbeheersing

Sterk staan

Vrienden maken

Sociaal zijn



Rots & Water is een weerbaarheidstraining waarbinnen het trainen van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden, weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind.

Praktische info

Duur: 10 weken, 1 uur per week.

Het programma kan aangeboden worden op locatie. Omdat er veel geoefend wordt, vindt de training plaats in de gymzaal van de school.



Voor wie?

Het programma is geschikt voor leerlingen in het basisonderwijs en kan breed ingezet worden. De training komt met name ten goede aan het opbouwen van sociale contacten, onderling vertrouwen in een groep, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Rots & water kan ook ingezet worden bij (individuele) problematiek zoals faalangst, explosiviteit, pesten en concentratieproblemen.

Waarom Rots & Water?

Kinderen leren door te ervaren. Het programma is gebaseerd op fysieke beleving. Tijdens Rots & Water leer je op een speelse manier over jouw kwaliteiten en talenten. Je leert vertrouwen op je lijf en je gevoel. Hierdoor kunnen kinderen na de training vanuit rust en kracht contact maken met anderen, zonder zichzelf daarbij te verliezen.



Praktische info

Rots & water is een psycho-fysieke training. Dit betekent dat er veel geoefend wordt. De oefeningen zijn gericht op het vergroten van lichaamsbewustzijn en inzicht krijgen in emoties en gedrag. Naast de fysieke oefeningen worden de kinderen in korte gesprekjes uitgenodigd om over zichzelf en anderen na te denken.

Deze combinatie zorgt voor groei van zelfkennis, zelfbeheersing en zelfvertrouwen. De oefeningen worden aangepast aan leeftijdscategorie en de problematiek van de groep.

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:**

