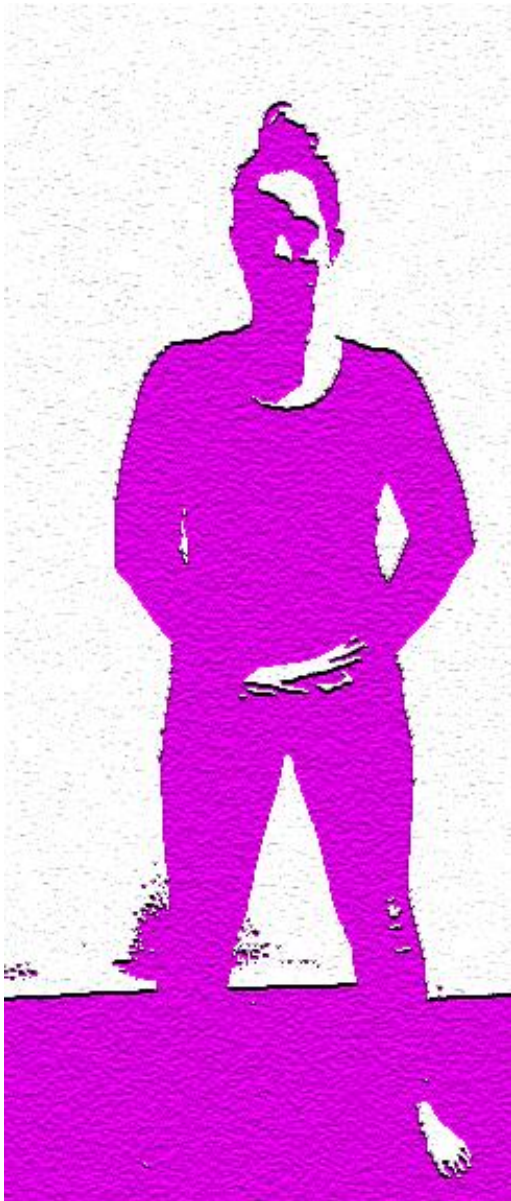


**STERK  
HUIS** 



## **ROTS & WATER**

**FOCUS OP VROUWEN EN MEISJES  
VERGROOT JE WEERBAARHEID**



## Programma

Rots & Water is een weerbaarheidstraining met een brede doelstelling voor meiden en vrouwen.

Het programma richt zich erop om mentale, sociale en fysieke vaardigheden te ontwikkelen. Thema's zoals zelfvertrouwen, veiligheid, bewaken van eigen grenzen spelen hierin een centrale rol.

Tijdens deze training leren de deelnemers hoe zij verschillende Rots en Water vaardigheden kunnen inzetten om vanuit hun eigen kracht in het leven te mogen en durven staan.

## Visie

Om stevig in je schoenen te staan, moet je ook letterlijk stevig staan. In de training wordt veel aandacht besteed aan de lichaamshouding en signalen die je hiermee uitzendt. Want 80 % van je weerbaarheid bereik je door uitstraling!

Met een stevige, stabiele basis creëer je rust en overzicht. Daardoor is het mogelijk een weloverwogen keuze te maken hoe met een specifieke situatie om te gaan. Deelnemers leren hiervoor een aantal vaardigheden.

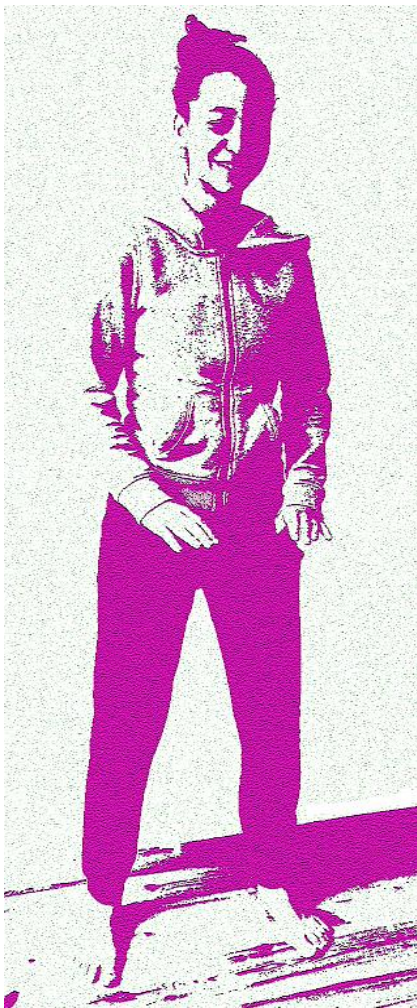
# ROTS

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

# & WATER

**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.



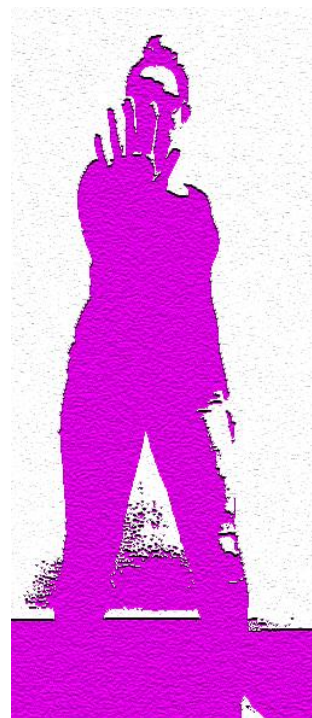
## Doelstellingen

- Bewustwording van het eigen lichaam, houding, emoties en reactiepatronen.
- Je sterk voelen in je eigen lichaam, mogen durven vertrouwen in jezelf en je eigen kracht.
- Je kracht voelen, ervaren en die vanuit rust richting te geven.
- Ervaren dat je sterk bent en deze kracht kunt omzetten in acties.
- Het gebruik van mentale kracht verbonden aan innerlijke kracht.
- Omgaan met spannende situaties zonder het contact met jezelf te verliezen.
- Eigen persoonlijke ruimte voelen en ervaren.
- Leren in actie te komen in verlammeende situaties.

## Werkwijze

Door voornamelijk lichamelijke oefeningen, worden mentale, sociale en fysieke vaardigheden aangeleerd. Deze vaardigheden kun je gebruiken in het dagelijks leven. De ervaringen die je opdoet worden kort besproken.

Er wordt gewerkt met een groep van 10-12 deelnemers en een vast trainerskoppel. De training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur.



**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:**

