

Rots en Watertraining



Nieuw! In samenwerking met **Bodyline** **Rots en Watertraining** voor basisschoolkinderen

Wat is een Rots en Water training?

Voor sommige kinderen verloopt het contact met anderen niet helemaal zonder problemen. Kinderen kunnen erg onzeker zijn of juist heel snel boos of verdrietig. Weten niet goed hoe ze op anderen kunnen reageren, vinden het moeilijk om vriendjes te maken of voelen zich onbegrepen. Kinderen kunnen gepest worden of vinden het lastig om voor zichzelf op te komen.

Doel

Het doel van de training is dat kinderen sterker in hun schoenen komen te staan. Ze leren voor zichzelf op te komen en bouwen aan hun zelfvertrouwen. Ze leren beter om te gaan met lastige situaties en betere keuzes te maken doordat gewerkt wordt aan sociale vaardigheden. Ze leren hun eigen grenzen te leren voelen, die aan te geven en de grenzen van anderen te respecteren. Kinderen leren op een andere manier naar zichzelf, de ander en situaties te kijken. De training geeft kinderen handvatten om mentaal sterk te zijn. Ze leren om samen te spelen en samen te werken.

Hoe?

Twee kwaliteiten spelen hierbij een rol:

De Rotskwaliteit

- Weten wie je bent
- Weten wat je wilt
- Weten wat je doet

De Rotskwaliteit staat voor bewustzijn van de eigen mogelijkheden, stevig staan, kracht voelen en eigen koers varen.

De Waterkwaliteit

- Vriendschap
- Verbondenheid
- Communicatie

De waterkwaliteit staat voor openstaan voor de mening van een ander, samenwerken, vriendschap, verbondenheid en communiceren, zich verplaatsen in een ander.

Wanneer: 7 x 60 minuten ná schooltijd, tussen 14 uur en 17 uur

Kosten: € 125,00 per kind voor de volledige training

Trainers: Carolien Mel, gecertificeerd Rots & Water trainer en Rosita van Geersdaele, Co-trainer

Aanmelden: Carolien Mel, info@be-uniek.com, 0031 – 6 – 22151413

Meer info: www.be-uniek.com www.inbalans-zaamslag.nl www.bodylinehc.nl