



### De Doelgroep:

Deze Rots en Water- vaardigheidstraining is bedoeld voor basisschoolkinderen groep 7 en 8 en voortgezet onderwijs klas 1 en 2., die problemen ervaren met betrekking tot zelfvertrouwen, assertiviteit en het bewaken van eigen grenzen. Of jeugd die gewoon een leuke training willen volgen waarin je veel fysieke oefeningen doet, die je meer energie en (innerlijke) kracht geven. Kortom lekker aan jezelf werken!

### Het Rots en Water programma inhoudelijk:

**Rots** staat voor jezelf te beschermen, voor het bewustzijn van de eigen mogelijkheden en persoonlijke levensweg. (Verhoudt zich met karate)

**Water** staat voor vriendschap, respect en communicatie. (Verhoudt zich met T'ai Chi)

Het **Rots** en **Water** programma wordt momenteel door meer dan 40.000 trainers in verschillende landen als Australië, België, Indonesië, Nieuw-Zeeland, Singapore en natuurlijk Nederland gegeven.

### Wanneer Rots & Water?

Als je meer zelfkennis wilt krijgen en beter je doelen wilt bereiken. Als je wilt leren meer voor jezelf op te komen, zichtbaarder te worden, assertiever te zijn en grenzen te leren stellen. Als je je zelfvertrouwen, je veiligheidsgevoel en je communicatieve vaardigheden wilt vergroten.

Als je steviger wilt staan, beter oogcontact wilt maken, leren om hulp te vragen en te geven, leren jezelf niet voorbij te lopen, je in te leven in een ander en rekening te houden met de gevoelens van iemand anders.

### De doelstellingen

- Het leren bewaken van eigen grenzen
- Het leren omgaan met grenzen van anderen
- Het vergroten van communicatieve vaardigheden
- Het verhogen van assertiviteit en weerbaarheid
- Het vergroten van zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie

### Aspecten

Stevig staan

Ademkracht

Stoten & trappen

Voor jezelf opkomen

Lichaamstaal: Wat straalt je uit?

Dat je veel meer kan dan je denkt

Nee durven zeggen

Fysieke oefeningen

Verschillen mannen & vrouwen

En nog veel meer!!!

## De visie

Om “sterk in je schoenen te staan” moet je ook letterlijk stevig staan.

Er wordt daarom in de training veel aandacht besteed aan de lichaamshouding en signalen die je hiermee uitzendt.

80 % van weerbaarheid bereik je door uitstraling!

Vanuit een stevige, stabiele basis creëer je rust en overzicht; Van hieruit is het mogelijk een overwogen keuze te maken hoe je met een specifieke situatie om wilt gaan.

Deelnemers leren hiervoor **Rots** en **Water** vaardigheden:

**Rots** staat in dit verband symbool voor jezelf te beschermen, voor bewustzijn van de eigen mogelijkheden en je persoonlijke levensweg. (Verharden en verkrampen)

**Water** staat voor vriendschap, respect en communicatie. (Het mee gaan in de beweging en flexibel zijn)

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

Soms is een **rotshouding** noodzakelijk. Veelal is een **waterhouding** echter even effectief. Beiden worden in de training geoefend.

## De werkwijze

In het programma wordt gewerkt vanuit een psycho-fysieke didactiek.

Vanuit een fysieke invalshoek –met veel oefeningen en (rollen)spelen- worden mentale, sociale en fysieke vaardigheden geleerd.

Deze vaardigheden zijn toepasbaar in alledaagse situaties.

De opgedane ervaringen worden in korte kringgesprekken besproken.

Er wordt gewerkt met een groep van 10 deelnemers, met een vaste Rots & Watertrainer. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten

## Dag en tijd:

De rots en water training vindt plaats op vrijdagmiddag van 16.30-17.30 uur en start op vrijdag 14 oktober.

## Aanmelding & Start

Cursisten kunnen voor de **Rots en Water** training worden aangemeld door hun ouders of verzorgers via het aanmeldingsformulier op de website [www.sportcentrumakkers.nl](http://www.sportcentrumakkers.nl) bij actiepagina

Rots en Water Coach, Véronique Akkermans, neemt contact met u op om door te nemen waar aan gewerkt kan worden. Het streven is naar 10 jeugdigen per cursus, bij meer aanmelding kan een 2<sup>e</sup> groep starten!

## Kosten:

De kosten voor deelname zijn €150,- per deelnemer. U ontvangt een factuur.