



## Het Rots en Water programma inhoudelijk:

**Rots** staat voor jezelf te beschermen, voor jezelf opkomen en je hart volgen.  
Het bewustzijn van de eigen mogelijkheden en persoonlijke levensweg.

**Water** staat voor vrede, vriendschap, verbinding, communicatie.

Dit alles vanuit respect voor elkaar en jezelf.

### 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	Dat je veel meer kan dan je denkt
Ademkracht	Nee durven zeggen
Stoten & trappen	Fysieke oefeningen
Voor jezelf opkomen	Verschillen jongens en meiden
Lichaamstaal: Wat straalt je uit?	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 voor jezelf te beschermen, voor jezelf opkomen en je hart volgen. Het bewustzijn van de eigen mogelijkheden en persoonlijke levensweg.

**Water** staat voor vrede, vriendschap, verbinding, respect en communicatie.

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 in een groep, met een vaste Rots & Watertrainer. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten

### **Startdatum en Kosten:**

De cursus bestaat uit 8 lessen, waarbij de ouders de laatste les meedoen.

De eerste les is op vrijdag 31-1-20 van 16.30-17.30 uur.

De kosten bedragen € 150 per persoon. Na de eerste les ontvangt u de factuur.

### **Opgeven:**

Stuur een mail naar [info@sportcentrumakkermans.nl](mailto:info@sportcentrumakkermans.nl) met de naam van uw zoon en/of dochter, met de reden voor deelname aan de cursus. U ontvangt spoedig van mij een reactie retour.