

## **Rots en Water**

Zelfvertrouwen, zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfkennis, grenzen aangeven, voor jezelf opkomen en omgaan met groepsdruk. Dit zijn allemaal thema's die bij Rots en Water aan bod komen.

Jongeren/jongvolwassenen leren hoe zij in lastige situaties de goede keuzes en beslissingen kunnen maken. In de training Rots en Water ligt de focus op het weerbaar maken van de jongeren/jongvolwassenen.

### **Waarom deze training?**

Rots en Water is een fysieke weerbaarheidstraining voor jongeren/jongvolwassenen. Het is een training gebaseerd op duidelijke en respectvolle regels. Door spel, sport en bewegen worden er vaardigheden aangeleerd, waarbij jongeren/jongvolwassenen zich bewust worden van hun kwaliteiten en eigen kracht. Dit doen zij door samen met anderen te werken en te spelen.

### **Doel**

Het doel van Rots en Water is het vergroten van het kunnen maken van eigen keuzes, sociale- en communicatieve vaardigheden en het verminderen en of voorkomen van sociale problemen zoals pesten, geweld, grensoverschrijdend gedrag, conflicten, uitsluiting en meeloopgedrag.

### **Programma**

Rots en Water is een training voor jongeren/jongvolwassenen in de leeftijd van 12 tot 23 jaar. De trainingen bestaan uit tien bijeenkomsten van 90 minuten. De jongeren/jongvolwassenen krijgen uitleg over de onderstaande onderwerpen, doen fysieke oefeningen en kijken educatieve filmpjes met elkaar.

*Vaste onderdelen van de bijeenkomsten:*

1. Inloopmoment
2. Uitleg
3. Oefeningen
4. Afsluiting

*Onderwerpen:*

1. Zelfvertrouwen, zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfkennis
2. Communicatie, lichaamstaal en lichaamsbewustzijn
3. Bewust keuzes maken (Rots) en zich verplaatsen in een ander (Water)
4. Fysieke en mentale weerbaarheid
5. Pesten/meelopen
6. Assertiviteit
7. Negatieve gedachten omzetten in positieve gedachten
8. Je verplaatsen in de ander of opkomen voor anderen
9. Zich beter kunnen concentreren
10. Trots zijn op zichzelf

**Extra informatie**

Datum:	Op aanvraag
Frequentie:	Tien bijeenkomsten
Doelgroep:	Voor jongeren/jongvolwassenen in de leeftijd van 12 tot 23 jaar
Soort training:	Groep
Aantal deelnemers:	Maximaal 12
Niveau:	VMBO, HAVO en MBO
Studiemateriaal:	N.v.t.
Trainer(s):	Inbegrepen
Locatie:	Op de locatie van de organisatie
Benodigheden:	Whiteboard, sportruimte