

# ROTS EN WATER TRAINING

Wil je dat je kind op een leuke en sportieve manier aan zichzelf werkt, zodat het sterker in het leven staat?

## Wat is het?

Rots en Water is een weerbaarheidstraining voor kinderen en jongeren. Rots staat voor je krachtig voelen en opkomen voor jezelf. Water betekent soepel meebewegen in het contact met een ander en oog hebben voor elkaar. Binnen het programma leren kinderen op een speelse en actieve manier Rots en Water in balans te brengen.

## Wat leer je bij Rots en Water?

### *Rots-kwaliteiten, als:*

- Meer vertrouwen krijgen in jezelf
- Jezelf laten zien en horen
- Voor jezelf opkomen
- Grenzen aangeven
- Staan voor je mening
- Jezelf beheersen als het even tegen zit
- Doelgericht zijn
- Omgaan met pesten en groepsdruk

### *Waterkwaliteiten, als:*

- Aardig zijn en hulpvaardig
- Grenzen accepteren
- Denken aan een ander
- Je kunnen inleven in een ander
- Beter contact maken met kinderen
- Compromissen kunnen sluiten
- Samenwerken
- Flexibel zijn

## Voor wie is deze training?

Voor kinderen uit groep 3,4 of 5 van de basisschool die weinig zelfvertrouwen hebben, moeilijk 'nee' kunnen zeggen, snel boos worden, gepest worden of zelf iemand pesten en kinderen die moeilijk met andere kinderen kunnen omgaan.

## Kosten?

Er zijn geen kosten verbonden aan de training.

## Waar en wanneer?

De training start na de zomervakantie, dit is wel afhankelijk van het aantal aanmeldingen dat we krijgen. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten.

## Aanmelden of vragen?

Als je vragen hebt of je wil je zoon/dochter aanmelden kun je contact opnemen met onderstaande trainers:

Anne van Eijken, [06-40686471](tel:06-40686471) / [a.vaneijken@kwadraad.nl](mailto:a.vaneijken@kwadraad.nl)

Mariëlle de Looze, [06-40663649](tel:06-40663649) / [m.delooze@kwadraad.nl](mailto:m.delooze@kwadraad.nl)