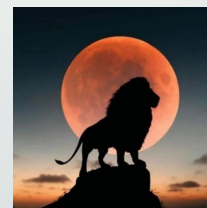


TRAINING ROTS EN WATER

SOCIALE VAARDIGHEDEN EN WEERBAARHEIDSTRaining VOOR JONGEREN UIT HET SECUNDAIR



WAAR GAAT HET OVER?

Rots staat voor **kracht in jezelf** en je eigen weg gaan. **Water** staat voor hoe je in **verbinding** staat met je omgeving. Via beweging, spel, individuele en groepsopdrachten ervaren de jongeren direct het effect van beide houdingen.

VOOR WIE IS HET BEDOELD?

Deze reeks Rots en water is bedoeld voor jongeren van het secundair onderwijs, die een boost aan **zelfvertrouwen** en **jezelf durven zijn** nodig hebben. **Doorheen de training (her)ontdek en voel je jou innerlijke kracht en energie. De kracht van gronden, je ademhaling en focus.** Bewust worden van je lichaamshouding, je grenzen aangeven en zelfcontrole komen aan bod. Een veilige groepssfeer is heel belangrijk. Er wordt gewerkt met een groep van max. 15.

WAT IS HET DOEL VAN DE TRAINING?

Met allerlei leuke en **uitdagende spelvormen** wordt er gewerkt aan:

- zelfvertrouwen en vertrouwen in een ander
- grenzen aangeven
- contact maken met andere kinderen
- jezelf laten zien en opkomen voor jezelf
- rekening houden met een ander
- inleven in de gevoelens van een ander
- samenwerken
- keuzes maken en focussen



WIE GEEFT DEZE TRAINING?

Isabelle Vermarcke van groeidromen en Marjolein Devriendt van inJekrAcht!.

WAT IS DE KOSTPRIJS?

De kostprijs voor de volledige training bedraagt €17,5 via eerste lijnspsychologische zorg (ELP).

BELANGRIJK OM TE WETEN:

De training bestaat uit 7 lessen telkens op **donderdag** in **Sportschool Meulebeke**, Ingelmunstersteenweg 1A, 8760 Meulebeke

DATA LESSEN:

- 5, 12, 19 en 26 oktober
- 16, 23 en 30 november 2023

Telkens van 17u – 18u15

INSCHRIJVEN:

Wenst u graag uw zoon of dochter in te schrijven of wenst u meer informatie?

Isabelle Vermarcke 0493 56 63 31

<https://groeidromen.be/rots-en-water-kinderen-en-jongeren/>

of

Marjolein Devriendt - 0479/814359

marjolein.devriendt@gmail.com

<https://www.psycholoog.be/marjolein-devriendt/injekracht-reeksen-voor-kinderen-en-jongeren>

