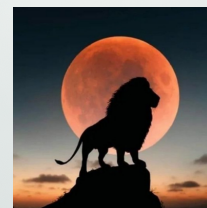


TRAINING ROTS EN WATER

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 groepsfeer 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?

We werken samen met trainster en eerstelijnspsychologe Marjolein Devriendt en Isabelle Vermarcke.



WAT IS DE KOSTPRIJS?

De kostprijs voor de volledige training bedraagt €11. Dit is mogelijk door de ondersteuning van Welzijn Tielt en Wingg.

BELANGRIJK OM TE WETEN:

De training bestaat uit 8 lessen telkens op **donderdag in Tielt**.
Exacte locatie volgt! Intake en feedbackgesprek zijn inbegrepen!

DATA LESSEN:

- 18 januari 2024
- 25 januari 2024
- 1 februari 2024
- 8 februari 2024
- 22 februari 2024
- 29 februari 2024
- 14 maart 2024
- 21 maart 2024



INFOMOMENT:

Donderdag 11 januari 2024, online via Teams van 19u-20u

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

Marjolein Devriendt

marjolein.devriendt@gmail.com

0479/814359

