



# Rots- en watertraining

*Weerbaarheidstraining voor jongens en meisjes van 6 t/m 12 jaar*

**Wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? De training Rots en Water heeft tot doel je zelfvertrouwen te geven en je sterker te maken, niet alleen geestelijk maar ook lichamelijk. Je leert dat je een 'rots'- en een 'water' kant hebt. Een Rots is krachtig en onverzettelijk. Een Rots kan opkomen voor zichzelf en voor wat hij/zij echt belangrijk vindt. Water is vriendschappelijk. Water heeft respect voor anderen en kan goed met anderen praten. Leer in welke situatie je 'rots' of 'water' wilt zijn.**

## **Wat houdt de training in?**

De rots- en watertraining bestaat uit drie stappen.

### *Stap 1: zelfbeheersing*

Ik heb controle over mijn gedrag. Hoe ga ik om met mijn energie? Hoe houd ik mijn lichaam en geest onder controle.

### *Stap 2: zelfreflectie en evaluatie*

Ik leer mijzelf begrijpen. Wat doe ik en welke gevolgen heeft dat? Je leert jezelf beter kennen en begrijpen en leert hoe je op bepaalde situaties reageert. Hierdoor kun je steeds beter beslissen of je als Rots of als Water reageert.

### *Stap 3: zelfkennis en zelfvertrouwen*

Ik weet wat ik wil en wat ik kan. Je hebt jezelf leren kennen. Je weet wat je sterke en zwakke kanten zijn. Daardoor weet je dat je zelf eheersing kunt bewaren, ook in moeilijke situaties. Dat is een heel goed gevoel! Ieder mens heeft de eigenschappen van Rots en Water in zich. Wanneer en in welke situatie kan je deze het beste toepassen? Bijvoorbeeld: wanneer geef je toe aan de ander en wanneer houd je vast aan je eigen ideeën en hoe vind je een goede balans daarin? Dat willen we je leren in deze training.

### *Je leert onder andere:*

- stevig en sterk met beide benen op de grond te staan (gronden);
- je ademhaling te gebruiken (centreren);
- je te concentreren (focussen);
- lichaamstaal te herkennen, van anderen en jezelf;
- grenzen te herkennen;
- om te gaan met groepsdruk;
- opkomen voor jezelf en samen werken;
- om te gaan met dreigende groepen;
- te vertrouwen op je intuïtie/gevoel.

## **Vragen?**

Als u vragen heeft kunt u mailen naar [trainingenwijkteam@katwijk.nl](mailto:trainingenwijkteam@katwijk.nl). Aanmelden kan via het aanmeldformulier.

