

# Sta Trots door het respecteren Van je eigen grenzen en die van een ander.

## Weerbaarheidstraining Rots en Water

Wilt u uw kind zekerder en zelfbewuster laten voelen? In deze tijd waarin groepsdruk en pesten veel voorkomen, is het fijn om stevig in je schoenen te staan. In de weerbaarheidstraining Rots en Water, (T)rots, leren kinderen te reageren vanuit rust, krijgen ze meer zelfvertrouwen en leren ze om eigen keuzes te maken.

## Wat is Rots en Water?

In deze training leren de kinderen door te doen en te ervaren, zowel fysiek als mentaal. Kinderen leren dat zij zelf kunnen kiezen hoe zij reageren in verschillende situaties. Gedurende 8 weken werken we aan contact leggen, lichaamshouding, grenzen stellen, eigen keuzes maken, omgaan met pesten, etc. Hierdoor neemt zowel het zelfvertrouwen als de zelfbeheersing toe, waardoor relaties met andere kinderen beter worden.

75 % doen en 25 % praten.

## Voor wie?

Voor jongens en meisjes van de basisschool die beter willen leren om te gaan met hun eigen grenzen en die van een ander.

## Praktische informatie

De Rots en Watertraining wordt gegeven in groepsverband:

- 8 bijeenkomsten van 60 min op woensdagmiddag
  - 20 februari
  - 6,13,20,27 maart
  - 3,10,17 april
- Leeftijdsgroepen en tijden:
  - Groep 1/2 (14.00-15.00)
  - Groep 3 t/m 5 (15.00-16.00)
  - Groep 6 t/m 8 (16.00-17.00)
- Trainer: Joke van der Linden (R&W trainer en leerkracht basisonderwijs)
- Kosten: 115 euro (inclusief btw)
- Locatie: speellokaal, Oudelandselaan 141, Berkel en Rodenrijs.
- Ouders worden via de mail op de hoogte gehouden van wat er in de les wordt behandeld.
- Voor de training dragen de kinderen kleding waarin ze gemakkelijk kunnen bewegen.
- Tijdens de training lopen zowel de trainer als de kinderen op blote voeten.
- **Informatieavond voor ouders: woensdag 30 januari 19.30-20.30 speellokaal, Oudelandselaan 141, Berkel en Rodenrijs**



## Inschrijven?

Is een Rots en Watertraining ook iets voor uw kind? Vult u dan het inschrijfformulier, rots en watertraining in. Dit kan via de site. [www.trots.me](http://www.trots.me)

## (T)rots training en coaching

Joke van der Linden

[joke@trots.me](mailto:joke@trots.me)

06-27550377

[www.trots.me](http://www.trots.me)

Facebook: Trots training en coaching

