

Rots en Water

Type

Groepsaanbod

Startdatum

23/04/2025 - 11/06/2025

Locatie

Bellevuestraat 28, 8870 Izegem, Belgium (Bellevue)

Door

Ingaline Geldhof

Maaike Tyvaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

23 april 2025 - 16:30 - 18:00

30 april 2025 - 16:30 - 18:00

07 mei 2025 - 16:30 - 18:00

14 mei 2025 - 16:30 - 18:00

21 mei 2025 - 16:30 - 18:00

28 mei 2025 - 16:30 - 18:00

04 juni 2025 - 16:30 - 18:00

11 juni 2025 - 16:30 - 18:00

Prijs

Gratis

Aantal sessies

8

Duur sessies

90

Voor wie

Kinderen van het 1e tot 4e middelbaar

Hulp bij

Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Assertiviteit, Boosheid, Conflicten, Faalangst, Gedragsproblemen, Pesten, Piekeren, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Inhoud

Wat is Rots en Water?

Rots en Water is een weerbaarheidstraining voor kinderen en jongeren.
Rots staat voor je grenzen op een positieve manier aangeven, zelfstandig beslissingen nemen, opkomen voor jezelf, je mening op een respectvolle manier zeggen... **Water** staat voor samenwerken, communicatie, luisteren, samen oplossingen zoeken en de grenzen van anderen te respecteren...
We hebben beide houdingen nodig in alle sociale situaties. Aan de hand van spelletjes en opdrachten gaan we deze houdingen oefenen waarbij we het zelfvertrouwen laten groeien.
We oefenen op blote voeten, en nemen elke dag de tijd om stil te staan bij wat we hebben geleerd. Onze ervaringen en inzichten noteren we in een Rots en Water werkboekje.
Hoe gaat het in z'n werk?
Door vooral veel te doen. Door beweging, spel, individuele -en groepsopdrachten ervaren kinderen en jongeren direct het effect van beide houdingen en leren ze nadenken over hun eigen houding. We oefenen met ademhaling en besteden aandacht aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik.

Doel van de training:

- Sterker in je schoenen staan
- Zelfvertrouwen en vertrouwen in een ander
- 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
- Grenzen van anderen leren respecteren

- Eigen grenzen aangeven
- Nadenken over wat je wel en niet wilt en hoe je dit duidelijk kunt maken

Contact en inschrijven

E-mailadres

ingaline.geldhof@lageweg.be

Inschrijven

https://groei-coachingpraktijk.be/kinderen-jongeren/rots-water

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rots-en-water-7