Rots en water

Type

Groepsaanbod

Startdatum

24/02/2026 - 31/03/2026

Locatie

Gemeenteplein 1, 8780 Oostrozebeke, Belgium (OC Mandelroos Oostrozebeke)

Door

Ine D'haene

Hanne Mores (Externe partner)

(Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

24 februari 2026 - 17:00 - 18:30

03 maart 2026 - 17:00 - 18:30

10 maart 2026 - 17:00 - 18:30

17 maart 2026 - 17:00 - 18:30

24 maart 2026 - 17:00 - 18:30

31 maart 2026 - 17:00 - 18:30

Prijs

gratis

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

kinderen van 9 jaar tot 12 jaar (4de, 5de en 6de leerjaar)

Hulp bij

Assertiviteit, Faalangst, Perfectionisme, Piekeren, Sociale vaardigheden, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Rots en Water is een psychofysieke weerbaarheidstraining die kinderen en jongeren helpt om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen, hun sociale vaardigheden te versterken en beter om te gaan met spanning en emoties. Hier zijn de kern- en leerdoelen van Rots en Water:

1. Zelfvertrouwen en Zelfbeheersing

- **Leren zelfbewust te worden:** Kinderen leren hun eigen kracht en kwaliteiten kennen en hoe deze in te zetten in moeilijke situaties.
- **Zelfbeheersing vergroten:** Er wordt veel aandacht besteed aan het kunnen reguleren van eigen emoties, zoals boosheid en frustratie, en het ontwikkelen van geduld.
- **Omgaan met spanning en ontspanningstechnieken:** Door middel van ademhalingsoefeningen en het oefenen van ontspanningstechnieken leren kinderen zich kalm en sterk te houden in stressvolle momenten.

2. Weerbaarheid en Grenzen Stellen

- **Rotsvaardigheden (standvastigheid):** Kinderen leren om stevig en vastberaden op te treden in situaties waarin ze hun grenzen willen aangeven.
- **Waterkwaliteiten (meebewegen):** Ze leren ook flexibel en meegaand te zijn, door situaties op een open en oplossingsgerichte manier te benaderen.
- **Grenzen voelen, aangeven en respecteren:** Ze leren eigen grenzen beter te voelen, die te durven uiten, en die van anderen te respecteren.

3. Sociale Vaardigheden en Empathie

- **Verbale en non-verbale communicatie:** Kinderen leren effectief communiceren en zich bewust te worden van de signalen die ze uitzenden met hun lichaamstaal.
- **Samenwerken en teamgevoel ontwikkelen:** De training bevat veel samenwerkingsopdrachten, waarbij kinderen leren hoe ze elkaar kunnen ondersteunen en helpen.
- **Empathie en respect voor anderen ontwikkelen:** Door middel van reflectie en rollenspellen wordt aandacht besteed aan het zich inleven in anderen en het ontwikkelen van begrip voor andermans gevoelens en standpunten.

4. Veerkracht en Probleemoplossend Vermogen

- **Veerkracht en doorzettingsvermogen opbouwen:** Door middel van oefeningen en fysieke activiteiten worden kinderen uitgedaagd om door te zetten, ook als iets moeilijk of uitdagend is.

- **Intuïtie en zelfreflectie ontwikkelen:** Kinderen leren hun gevoel en intuïtie te vertrouwen, zodat ze beter beslissingen kunnen nemen en problemen kunnen oplossen.
- **Eigen keuzes maken en verantwoordelijkheid nemen:** Kinderen worden aangemoedigd om te reflecteren op hun keuzes en gedrag, en leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun acties.

5. Fysieke en Mentale Weerbaarheid

- **Veilig omgaan met fysieke kracht:** In oefeningen als het "Rotskasteel" en zelfverdedigingstechnieken leren ze hun kracht respectvol te gebruiken.
- **Krachtige lichaamshouding aannemen:** Door een stevige houding te ontwikkelen voelen kinderen zich letterlijk en figuurlijk sterker, wat bijdraagt aan hun zelfvertrouwen.

De combinatie van **lichamelijke oefeningen** en **reflectieve momenten** in Rots en Water versterkt de verbinding tussen lichaam en geest, wat kinderen helpt om mentaal sterker en sociaal vaardiger te worden.

Contact en inschrijven

E-mailadres

ine.psycho@hotmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rots-en-water-13