

Rots & Water - Focus op zelfvertrouwen (Roeselare, november 2026)

Type

Groepsaanbod

Startdatum

21/11/2026 - 16/01/2027

Locatie

Arme-Klarenstraat 55, 8800 Roeselare, Belgium (Unizo)

Door

Nele De Backer

Lieselot Strynck (Externe partner)

Praktische info

Datums

21 november 2026 - 08:30 - 10:15

28 november 2026 - 08:30 - 10:15

05 december 2026 - 08:30 - 10:15

12 december 2026 - 08:30 - 10:15

19 december 2026 - 08:30 - 10:15

09 januari 2027 - 08:30 - 10:15

16 januari 2027 - 08:30 - 10:15

Prijs

Deze training wordt aangeboden binnen het kader van de Eerstelijnspsychologische Zorg (ELP) en is daardoor gratis voor deelnemers dankzij de terugbetaling via het RIZIV.

Aantal sessies

7

Duur sessies

105

Voor wie

Deze training is bedoeld voor kinderen uit het **3de tot en met het 6de leerjaar** die de basistraining Rots en Water reeds gevolgd hebben en verder willen groeien in meer zelfvertrouwen.

Hulp bij

Zelfbeeld, Zelfzorg, Assertiviteit, Conflicten, Faalangst, Gedragsproblemen, Identiteit, Lichaamsgericht, Pesten, Piekeren, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Rots en Water met focus op zelfvertrouwen is een actieve en ervaringsgerichte training voor kinderen die de basistraining hebben gevolgd. Vanuit de vertrouwde rots en waterprincipes gaan we een stap verder: van een sterke houding naar een sterk hoofd.

Want zelfvertrouwen betekent meer dan stevig kunnen staan. Het gaat ook over geloven in jezelf, je talenten zien en vriendelijk leren omgaan met jezelf wanneer iets moeilijk loopt. Tijdens deze training ontdekken kinderen wie ze zijn, wat hen uniek maakt en hoe ze kunnen groeien vanuit hun eigen kracht.

Alles vertrekt vanuit de sterke basis van Rots en Water. Door opnieuw te oefenen met een stevige houding, ademhaling en focus (lichaamsbewustzijn) ervaren kinderen hoe hun lichaam invloed heeft op hun gevoelens en gedachten. Van daaruit bouwen we verder aan een positief zelfbeeld en meer vertrouwen in zichzelf.

Tijdens de training leren kinderen:

- hoe een sterke houding hen helpt om stevig in hun schoenen te staan;
- wat hun talenten, vaardigheden zijn;
- hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen;
- hoe ze een goede vriend voor zichzelf kunnen zijn;
- hoe helpende gedachten hun zelfvertrouwen versterken;
- hoe hun ouders trots zijn op wie ze zijn en wat ze kunnen;
- hoe ze met vertrouwen nieuwe uitdagingen kunnen aangaan.

De rots staat voor kracht, zelfvertrouwen en jezelf durven zijn, weten wat je voelt, vertrouwen op je eigen kwaliteiten en stevig blijven staan wanneer iets moeilijk wordt.

Het water staat voor zachtheid, groei en zelfzorg, leren luisteren naar jezelf, mild omgaan met fouten en ruimte geven aan wat je nodig hebt.

Tijdens de training oefenen we vooral door te doen, te bewegen, te ervaren en samen te ontdekken. In een veilige groep krijgen kinderen de kans om nieuwe dingen uit te proberen, succeservaringen op te doen en stil te staan bij hun eigen groei.

Contact en inschrijven

E-mailadres

kindercoachnele@gmail.com

Inschrijven

https://www.coachnele.be/contact/

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rots-water-focus-op-zelfvertrouwen-roeselare-november-2026