

Rots en Water lager onderwijs - Ruiselede

Type

Groepsaanbod

Startdatum

07/01/2024 - 10/12/2024

Locatie

Nieuwstraat 8, 8755 Ruiselede, Belgium

Door

Marjolein Devriendt

Isabelle Vermarcke (Externe partner)

Lien Verledens (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 november 2024 - 16:30 - 18:00

19 november 2024 - 16:30 - 18:00

26 november 2024 - 16:30 - 18:00

03 december 2024 - 16:30 - 18:00

10 december 2024 - 16:30 - 18:00

07 januari 2024 - 16:30 - 18:00

14 januari 2024 - 16:30 - 18:00

Prijs

Gratis

Aantal sessies

7

Duur sessies

90

Voor wie

Dit initiatief is gericht naar kinderen uit het lager onderwijs die hun emoties willen leren reguleren, omgaan met piekergedachten, weerbaarder willen worden en meer kunnen vertrouwen op zichzelf. De hoofdthema's:

Je weerbaarheid vergroten

- Voor jezelf opkomen.
- Je grenzen bewaken.
- Omgaan met anderen
- Omgaan met pestgedrag.
- Makkelijker contact leggen met anderen.

Zorgen voor jezelf

- Je eigen grenzen respecteren.
- Neen zeggen.
- Stop zeggen.
- Opkomen voor je eigen mening.
- Kiezen voor jezelf.
- Rots & Water keuzes maken.

Vertrouwen in jezelf

- Je grenzen verleggen.
- Jezelf beter aanvoelen.
- Je talenten benoemen.
- Je innerlijke kracht & motivatie voelen.
- Je twijfels of angsten overwinnen.
- Je minder angstig voelen bij nieuwe situaties.

Je eigen controle

- De kracht van je ademhaling.
- Je rust vanbinnen behouden.
- Je eigen grenzen aangeven.
- Respect voor de grenzen van anderen.
- Omgaan met ontgoochelingen, frustraties & conflicten.

Hulp bij

Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Assertiviteit, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Het Huis van het Kind organiseert **vanaf november 2024 een reeks Rots en Water voor het 3de, 4de, 5de en 6de leerjaar:**

We maken in de training gebruik van verschillende methodieken: o.a. Rots en Water, het groeidenken en verschillende ademhalings- en relaxatietechnieken.

Rots & Water is een erkende & wetenschappelijk onderbouwde training voor kinderen, jongeren & volwassenen die wereldwijd wordt ingezet. **ROTS** symbool voor: jezelf zijn, opkomen voor jezelf, je grenzen aangeven & weerbaar zijn. Het **WATER** staat voor: verbondenheid met elkaar, rekening houden met anderen & hun grenzen. Het is een uitdaging om **op te komen voor jezelf** (Rots) én **rekening te houden met anderen** (Water). Beide kwaliteiten zijn belangrijk in je leven om met allerlei situaties & gebeurtenissen te kunnen omgaan.

Alle oefeningen gebeuren op blote voeten en in kledij die makkelijk zit. Je hoeft niet sportief te zijn om deel te nemen aan de trainingen.

7 dinsdagen telkens van 16u30 tot 18u00

- 5 november 2024
- 19 november 2024
- 26 november 2024
- 3 december 2024
- 10 december 2024
- 7 januari 2024
- 14 januari 2024
- Feedbackgesprekken met de ouders (op afspraak)

Geen les: 12/11 (omwille van pedagogische studiedag) en 17 december 2024

Locatie: Het Portaal in de zolderruimte- Nieuwstraat 8, 8755 Ruiselede

Begeleiding: Lien Verledens en Marjolein Devriendt

Contact en inschrijven

E-mailadres

marjolein@krachtcenter.be

Inschrijven

https://forms.gle/nftdm23ZEPW1zqpo7

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rots-en-water-lager-onderwijs-ruiselede