

Rots en Water leerjaar 1-2-3 - Tielt

Type

Groepsaanbod

Startdatum

10/03/2025 - 21/05/2025

Locatie

Oude Pittemstraat 1, 8700 Tielt, Belgium

Door

Marjolein Devriendt

Isabelle Vermarcke (Externe partner)

Lien Verledens (Externe partner)

Praktische info

Datums

10 maart 2025 - 18:30 - 19:45

12 maart 2025 - 13:15 - 14:30

19 maart 2025 - 13:15 - 14:30

26 maart 2025 - 13:15 - 14:30

02 april 2025 - 13:15 - 14:30

30 april 2025 - 13:15 - 14:30

07 mei 2025 - 13:15 - 14:30

14 mei 2025 - 13:15 - 14:30

21 mei 2025 - 13:15 - 14:30

Prijs

Gratis

Aantal sessies

9

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 Tielt** organiseert in samenwerking met Wingg **vanaf maart 2025 een reeks Rots en Water voor het lager onderwijs.**

Reeks 1: leerjaar 1-2-3

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.

1 maandag: online infomoment: 10/03 om 18u30 (je ontvangt de inschrijflink na de inschrijving)

7 woensdagen voor de kinderen: 12/03-19/03-26/03-2/04-30/04 (ouder &kind)-7/05-14/05-21/05

1 woensdag voor ouder én kind: 30/04/2025

Tijdstip: 13u15 – 14u30

GEEN training op: 9-16/04 (Paasvakantie) - 23/04 (geen les) - 28/05 (in functie van verlengd weekend)

Feedbackgesprekken op: donderdag 22/05/2025 en vrijdag 23/05/2025 (tijdstip, in overleg)

Begeleiding: Lien Verledens en Marjolein Devriendt

Contact en inschrijven

E-mailadres
marjolein@krachtcenter.be

Inschrijven

https://forms.gle/xNndBYb8A5dygTMv7

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rots-en-water-leerjaar-1-2-3-tielt