

BIJZONDER JEUGDWERK



Training Rots en Water

Weerbaarheid en sociale vaardigheden

Rots en Water is een training in weerbaarheid en positieve sociale vaardigheden. Je krijgt deze training in je eentje of in een groep samen met andere jongeren.

Voor jongeren

De training is bedoeld voor jongeren van 12 tot 18 jaar.

De training wordt gegeven in een meidengroep, een jongensgroep of individueel.

De training gaat over:

- ☺ zelfbeheersing: je eigen kracht beheersen, vergroten en richten.
- ☺ zelfkennis: nadenken over je eigen handelen. Wat zijn de gevolgen? Deed je er goed aan? En wat zou beter kunnen?
- ☺ zelfvertrouwen: weten wat je kunt en wat je wilt.

Tijdens de training leer je:

- stevig in je schoenen te staan
- je eigen grenzen voelen
- je grenzen aangeven
- jezelf verdedigen vanuit kracht, niet vanuit agressie
- jezelf ontspannen
- omgaan met groepsdruk en stress
- contact maken met anderen
- doelen stellen

Wat is rots... en wat is water?

De training heet Rots en Water vanwege de houding die je kunt kiezen in het contact met anderen.

De rotshouding

Bij de rotshouding span je je spieren aan, je lichaam wordt zo hard als een rots. Je brengt je adem omlaag naar je buik. Je zet je voeten stevig op de grond. Je gaat je eigen weg. Je sluit je af voor de mening en gevoelens van anderen als je die niet als juist ervaart. Dit is positief als er sprake is van groepsdruk, maar negatief als je deze houding aanneemt omdat je niet in staat bent om ideeën en gevoelens uit te wisselen.



De waterhouding

Bij de waterhouding ontspan je je spieren zoveel mogelijk, maar je staat wel stevig op de grond. Ook hier breng je je adem naar je buik. Je bent rustig en in balans. Vanuit een gevoel van zelfvertrouwen ben je bereid met anderen te werken en gevoelens en ideeën te delen. Binnen de waterhouding staan communicatie en verbondenheid centraal.

We doen 5 soorten oefeningen:

- 1) Oefeningen in stevig staan. Je verzamelt je aandacht in je buik (centreren) en richt je de aandacht op een vast punt (focus).
- 2) Oefeningen in duelleren. Je gaat op een speelse manier met elkaar in duel en je leert je verzetten tegen elkaar.
- 3) Zelfverdedigingstechnieken. Je leert de juiste manier van stoten en trappen en vooral hoe je ertegen kunt verweren.
- 4) Oefeningen in mentale weerbaarheid en assertiviteit. Je gaat o.a. oefenen om je met woorden te verdedigen.
- 5) Oefeningen om je bewust te worden van lichaamstaal, intuïtie, je eigen grenzen etc.

Hoe lang

De training bestaat uit 10 tot 12 bijeenkomsten, 1x per week. Een bijeenkomst duurt 1 tot 1,5 uur.

Waar

De training wordt gegeven op de:
- Mr. de Jonghlaan 4 in Deurne (Vreekwijk).
- Molenstraat 136 in Helmond.

Deskundig en ervaren

Je wordt begeleid door een ervaren en gediplomeerde trainer.

Na afloop

Na afloop van de training kun je je eigen kracht beheersen, vergroten en richten. Ook kun je beter omgaan met jezelf en met de mensen om je heen.

Aanmelding of vragen

Wil je meer informatie of aanmelden? Neem dan contact met ons op, tel. 0493 – 312589.

Vergoeding

Wil je weten of deze training wordt vergoed? Neem dan contact op met je gemeente. Je hebt een verwijsbrief nodig van de huisarts of hulpverlener. Je kunt de therapie ook volgen als je tijdelijk bij Bijzonder Jeugdwerk verblijft.

Bijzonder Jeugdwerk
Meester de Jonghlaan 4
5753 RR Deurne

T 0493–312589
F 0493 –312553
E info@bj.nl

Vind ons op:

www.bijzonderjeugdwerk.nl



**BIJZONDER
JEUGDWERK**