Weerbaarheidstraining Rots en Water (jongeren uit Oirschot)

Voor wie?

Jongeren van het middelbaar onderwijs, in de leeftijd van 12 - 14 jaar, die woonachtig zijn in gemeente Oirschot, beter willen leren omgaan met anderen en opkomen voor zichzelf.

Doelstelling en inhoud

Wil je:
- Beter je grenzen stellen en bewaken?
- Je zelfvertrouwen vergroten?
- Minder snel boos worden?
- Rekening houden met de ander?
- Op een goede manier 'nee' kunnen zeggen?
- Leren maken van eigen keuzes en je eigen weg gaan? Je leert deze vaardigheden te verbeteren tijdens de Rots en Watertraining.

De Rots en Watertraining is een actieve training. Met spel en simpele zelfverdedigingsoefeningen gaan we jouw sociale vaardigheden verbeteren. We besteden veel aandacht aan je lichaamshouding: Hoe kijken anderen tegen jou aan? Ben je een 'gemakkelijke prooi' of sta je juist sterk in je schoenen? We nemen steeds de tijd om even na te denken over de verschillende oefeningen en soms krijg je een oefening om thuis mee aan de slag te gaan.

Deelname aan de training is op eigen risico (i.v.m. bewegingsactiviteiten).

Tijdsinvestering

Voor jongeren: 10 bijeenkomsten van 1 uur
Voor ouders: 2 ouderavonden van 1 uur
Voor jongeren en ouders: gezamenlijk huiswerkopdrachten gedurende de gehele trainingsperiode.
Na aanmelding vindt er een kort kennismakingsgesprek plaats om de verwachtingen rondom de training met elkaar af te stemmen.

Kosten

Deelname is kosteloos

Aantal deelnemers

8 tot 12 deelnemers

Certificaat van deelname

Ja

Trainer(s)

Jolanda van Gils: j.vangils@wijzer-oirschot.nl / 06 52 74 64 85
Debby Roubos: d.roubos@wijzer-oirschot.nl / 06 18 31 07 54

Locatie

Sporthal de Halm in Oirschot