



Rots & Water

Weerbaarheidstraining voor kinderen

Met de weerbaarheidstraining Rots & Water leert je kind beter voor zichzelf op te komen. Door actie, spel en eenvoudige oefeningen groeit het zelfvertrouwen en leert je kind zichzelf en anderen beter begrijpen.



De training kan helpen

- meer zelfvertrouwen;
- beter voor jezelf opkomen;
- omgaan met groepsdruk;
- respectvol contact met anderen;
- samenwerken;
- nieuwe contacten leggen.

Hoe?

Door actie, spel en oefeningen werken kinderen aan hun mentale en sociale vaardigheden. Ze ontdekken waar ze goed in zijn, oefenen met andere kinderen en leren beter omgaan met situaties die zij lastig vinden. Ook besteden we aandacht aan ademhaling, lichaamshouding, oog-contact en stemgebruik. Daarnaast maken eenvoudige zelfverdedigingsoefeningen deel uit van de training. Tijdens de training dragen kinderen comfortabele kleding en zijn de schoenen uit.

Wanneer?

- kennismakingsgesprek en evaluatiegesprek met de trainer, de ouders/verzorgers en het kind.
- 6-8 trainingsbijeenkomsten
- ouders/verzorgers zijn welkom tijdens de eerste en laatste bijeenkomst.
- ieder voor- en najaar start een nieuwe groep.

Voor wie?

Er zijn 2 verschillende groepen voor:

- kinderen van 6 tot en met 8 jaar
- kinderen van 9 tot en met 12 jaar

Loket Wegwijs

Oisterwijk



www.farent.nl

Aanmelden

Loket Wegwijs Oisterwijk,
013 – 30 30 440
of loketwegwijs@oisterwijk.nl