

Rots & Water training

Op school bieden we de Rots & Water training aan. Hier leer je om **zelfverzekerder te worden** en **beter om te gaan met anderen**. Het doel is dat je je goed voelt over jezelf, sterker staat in moeilijke situaties en leert hoe je problemen, zoals pesten of vervelend gedrag, kunt aanpakken.

De training bestaat uit bewegen, nadenken en samen praten. Alles gebeurt in een veilige en respectvolle sfeer. Je leert door te doen, en dat maakt de training leuk en afwisselend.

- **Rots staat voor:** je eigen grenzen aangeven, zelf keuzes maken en je eigen pad durven volgen.
- **Water staat voor:** goed luisteren, praten met anderen, samen oplossingen zoeken en respect tonen voor de grenzen van anderen.

Wat leer je bij Rots & Water?

- Stevig staan: zelfverzekerd in je schoenen staan.
- Contact maken: op een positieve manier omgaan met anderen.
- Omgaan met groepsdruk: nee durven zeggen als iets niet goed voelt.
- Je eigen kracht ontdekken: weten waar je goed in bent.
- Conflicten oplossen: ruzies en problemen op een goede manier aanpakken.
- Je sterke en zwakke punten accepteren: iedereen is anders, en dat is helemaal oké.
- Opkomen voor jezelf: durven zeggen wat je denkt en voelt.
- Opkomen voor een ander: iemand helpen als dat nodig is.
- Lichaamsbewustzijn: leren luisteren naar wat je lichaam je vertelt.
- Zelfbewustzijn: begrijpen wie je bent en wat je belangrijk vindt.

In de Rots & Water training leer je wanneer je sterk moet staan als een rots, en wanneer je flexibel moet meebewegen als water. Dat helpt je niet alleen op school, maar ook daarbuiten.