

Rots & Water training

De Rots & Water training is een psycho-fysiek programma met als doel het welbevinden van de leerlingen te vergroten en sociale problemen waaronder pesten en seksueel grensoverschrijdend gedrag te verminderen. Het programma bestaat uit fysieke oefeningen, momenten van zelfreflectie en kringgesprekken. Vanuit de trainers wordt veel aandacht besteed aan het creëren van een veilig klimaat. De motivatie en betrokkenheid is groot door de fysieke oefeningen, spelen, reële situaties en veilige sfeer waarin deze worden geoefend.

Rots staat voor eigen grenzen aan kunnen geven, zelfstandig beslissingen kunnen nemen, een eigen weg kunnen gaan. Water staat voor communicatie, kunnen luisteren, samen naar oplossingen kunnen zoeken, en de grenzen van anderen te respecteren.

Thema's die aan bod komen

- Stevig staan, en van daaruit op positieve manier contact maken met de ander
- Omgaan met groepsdruk
- Bewust worden van eigen kracht
- Hoe los je een conflict op
- Accepteren van eigen sterktes en zwaktes
- Opkomen voor jezelf
- Opkomen voor een ander
- Meer lichaamsbewustzijn
- Meer zelfbewustzijn