



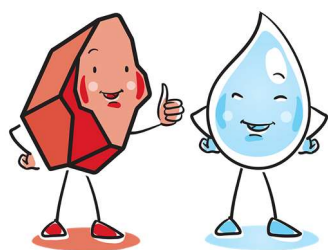
TRAINING

SOCIALE VAARDIGHEDEN EN WEERBAARHEID

4^{de} t.e.m. 6^{de} leerjaar



Rots & Water is de weerbaarheidstraining waarbij kinderen en jongeren meer inzicht krijgen in zichzelf en de ander. Dit doen we door veel **fysieke oefeningen** (spel) met elkaar, korte **gesprekken** en **reflectie-oefeningen**. Het programma wordt veel ingezet op scholen om pestgedrag te elimineren.



Verschillende onderzoeken hebben het nut van deze training bewezen. Het is dan ook niet voor niets dat het **internationaal** al jaren wordt ingezet om kinderen en volwassenen te laten groeien op het gebied van sociale vaardigheden en weerbaarheid.

Rots en Water gaat over **leren door te doen**, door te ervaren en te ontdekken **wie jij bent** en **wat jouw kwaliteiten** zijn. De training is **zelfbeeldversterkend** en **zet je in je kracht** waardoor je **weerbaarder** bent voor de wereld om je heen.



Lukt het je niet om nee te zeggen?

Word je snel boos?

Durf je niet snel iets te zeggen in groep?

Vind je het moeilijk om jezelf te zijn bij anderen?

Wil je daar graag iets aan veranderen?
Dan is deze weerbaarheidstraining iets voor jou!

Waar en wanneer?

in VCSM op donderdag telkens van 16.30 - 17.30 uur
16, 23 en 30 maart
20 en 27 april
4, 11 en 25 mei*
1 juni
* op 25 mei: tot 18.30 uur.

Prijs: 150 euro

Inbegrepen:

- 1 online intake
- 10 lessen
(waarvan 1 ouder/kind-les op 25 mei van 17.30 uur - 18.30 uur)
- werkboekje

Deze training is een samenwerking tussen

Vrije Centrumschool
Marke

&

oKEI

(An Vanooteghem)

www.okei.be

info@okei.be

inschrijven via
www.vcsm.be/rotswater
of de qr-code