



Weerbaarheid

Rots en Water voor kinderen



Rots & Water is een training voor kinderen en jongeren. In de groep leren kinderen en jongeren hoe ze beter voor zichzelf kunnen opkomen en hoe ze goed met anderen kunnen omgaan.

Rots en Water

Weerbaarheidstraining voor kinderen

Over de training

Door oefeningen en spel ontdekken kinderen wie ze zijn, wat hun kwaliteiten zijn en hoe ze omgaan met anderen. Zo leren ze bewust omgaan met hun lichaam en emoties.

De rots staat voor: jezelf zijn, opkomen voor jezelf, je grenzen aangeven en weerbaar zijn. Het water staat voor: verbondenheid, rekening houden met anderen en respecteren van hun grenzen. Kinderen krijgen begeleiding en steun om hun sociale vaardigheden te oefenen en te ontwikkelen. De oefeningen helpen hen om situaties beter aan te pakken en goed met anderen om te gaan.

De trainingen worden aangeboden in leeftijdsgroepen, zodat de oefeningen passen bij de leeftijd van de deelnemers.

Aanmelden

Aanmelden kan het hele jaar door via de schoolmaatschappelijk werker of scan de QR-code hieronder.

Aan de training zijn geen kosten verbonden.

[Interesse? Laat het hier weten!](#)

