

Rots & Water YouCount2

Iedereen telt, iedereen mag er zijn en iedereen kan ontwikkelen!

Voor iedereen!

Voor elke leeftijd!

Preventie training!

Zelfbeheersing

Zelfreflectie

Zelfvertrouwen

Communicatie

Sociale vaardigheden

Sterk voelen

Sterk worden

Samenwerken

**Grenzen aanvoelen,
aangeven, respecteren en
bewaken**

Weerbaarheidstraining in het kort

De weerbaarheidstraining van YouCount2 is gebaseerd op het Rots & Water programma. Dit heeft een meervoudige doelstelling en een breed pedagogische perspectief, waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind.

Wij maken gebruik van psycho-fysieke didactiek, wat inhoudt dat startend vanuit een fysieke invalshoek, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven.

Actie (spel en simpele zelfverdedigingsvormen) wordt afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.

Algemene doelen weerbaarheidstraining

Het aanleren en vergroten van de zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, communicatieve en sociale vaardigheden.

Inhoud

De inhoud en de aanpak van deze training wordt aangepast op het niveau van de doelgroep. Dit door o.a. het leren sterk staan, leren te concentreren en leren gebruik te maken van de juiste ademhalingstechnieken, bewustmaking van de eigen houding en reactie, het samen met de trainers evalueren tijdens en aan het eind van elke les. Om dit te bereiken maken we gebruik van spelelementen i.c.m. simpele zelfverdedigingsvormen.

Voor wie is deze training bedoeld

Deze training voor iedereen (jong en oud) een aanvulling. Door het groepsproces leren deelnemers ook van elkaar en leren ze ook zich in te leven in de gedragingen van anderen.

De training wordt doelgroepgericht (indeling op leeftijd) gegeven. Door het **preventief** meedoen aan deze trainingen, leren ze een basis welke ze mee kunnen nemen in de rest van hun leven.

Ze kunnen zelfverzekerder optreden en hun grens aangeven. Daarnaast is deze training een geschikte methode voor mensen die moeite hebben met het aangeven van grenzen, zich niet zeker voelen, gepest worden of zelf pesten.

YouCount2
De Boomgaard 28
9408 JB Assen
info@youcount2.nl
06-10323064
06-13449412

www.youcount2.nl



De training wordt verzorgd door Evan en Trix Buitenwerf. Vanuit Assen werken zij door heel Nederland.

Beiden zijn gecertificeerd Rots en Water Trainer.