

# Rots & Water door YouCount2

## Op het Middelbaar Beroeps Onderwijs

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

**Voor iedere student!**

**Voor elke MBO!**

**Voor elke klas!**

**Preventie training!**

**Voor pesters en  
gepesten!**

**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 ieder kind een aanvulling. Door het groepsproces leren kinderen ook van elkaar en leren ze ook zich in te leven in de gedragingen van andere kinderen.

Door het **preventief** meedoen van kinderen aan deze trainingen, leren ze een basis welke ze mee kunnen nemen in de rest van hun (school) loopbaan. Ze kunnen zelfverzekerder optreden en hun grens aangeven.

Daarnaast is deze training een geschikte methode voor kinderen 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.

## **Opzet lessenstructuur middelbaar beroepsonderwijs:**

### Klas

Duur : 12 lessen van ca. 60 – 90 minuten per week.

Doel : Jongeren bewust maken van hun eigen lichaam en grenzen. Bewust maken van grenzen van anderen. Het aanleren en vergroten van de zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, communicatieve en sociale vaardigheden.

Aanpak : In deze lessen, wordt de basis behandeld, afgestemd op de leeftijd en de samenstelling van de groep.

Thema's die hierbij aanbod komen zijn:

- Sterk staan
- Focussen
- Balans
- Ademhaling
- Rots of water
- Lichaamstaal
- Lichaamshouding
- Zelfverdediging
- Grenzen
- Pesten
- Hoe ga je met elkaar om?
- Groepsdruk
- Seksualiteit

Nadat dit een jaar in de school is gegeven kan het opvolgend jaar volstaan worden met een 5-tal trainingen per klas m.u.v. de eerste klas. (Klas 1 zal elk jaar de startcursus moeten hebben van 12 lessen).

Deze trainingen zullen dan een opfris en herhaling en verdieping karakter hebben. Waardoor de principes en de waarden en normen die getraind worden, door de hele schoolperiode heen een brede basis leggen voor een sterk, weerbaar en sociaal individu.

Het is ook mogelijk om kleine groepjes scholieren met problemen te trainen. Denk hierbij aan gepesten, pesters, negatief zelfbeeld, etc.