

MET CARDEA KUN JE VERDER.

**TRAINING  
ROTS EN WATER  
12+**

# TRAINING

## ROTS EN WATER

12+

### WAT KAN IK LEREN?

Ieder mens heeft de eigenschappen van Rots en Water in zich. Wanneer en in welke situatie kan je deze het beste toepassen? Bijvoorbeeld: wanneer geef je toe aan de ander en wanneer hou je vast aan je eigen ideeën en hoe vind je een goede balans daarin?

Dat willen we je leren in deze training.

Je leert onder andere:

- bewust worden: ben ik meer rots of meer water?
- stevig en sterk met beide benen op de grond te staan (gronden);
- je ademhaling te gebruiken (centreren);
- je te concentreren (focussen);
- lichaamstaal te herkennen, van anderen en jezelf;
- grenzen te herkennen;
- om te gaan met groepsdruk;
- opkomen voor jezelf, met woorden en daden;
- om te gaan met groepen die dreigend zijn;
- te vertrouwen op je intuïtie.

### VOOR WIE?

Deze training is speciaal voor jongens van 12 tot en met 18 jaar.



Wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? Belangrijke vragen waar je niet altijd zomaar een antwoord op weet. De training Rots & Water heeft tot doel je zelfvertrouwen te geven en je sterker te maken, niet alleen mentaal maar ook lichamelijk. Je leert wat je 'rots'kant is en wat je 'water'kant. Een Rots is krachtig en onverzettelijk. Een Rots kan opkomen voor zichzelf en zijn hart. Water is vriendschappelijk. Water heeft respect voor anderen en kan goed met anderen praten. Ben jij standvastig als een Rots of flexibel als Water?

### WAT HOUDT DE TRAINING IN?

In de training bestaat uit drie stappen.

Stap één is **zelfbeheersing: ik heb controle over mijn gedrag**. Hoe ga ik om met mijn energie? Hoe hou ik mijn lichaam en geest onder controle.

Stap twee is **zelfreflectie en evaluatie: ik begrijp mijzelf**. Wat doe ik en welke gevolgen heeft dat? Je leert jezelf beter kennen en begrijpen en leert hoe je op bepaalde situaties reageert. Hierdoor kun je steeds beter beslissen of je als Rots of als Water reageert.

En dat leidt tot

Stap drie: **Zelfkennis en zelfvertrouwen: ik weet wat ik wil en wat ik kan**. Je hebt jezelf leren kennen. Je weet wat je sterke en zwakke kanten zijn. Daardoor weet je dat je zelfbeheersing kunt bewaren, ook in moeilijke situaties. Dat is een heel goed gevoel!

### HOE LANG DUURT HET?

Rots en Water bestaat uit dertien bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur en twee ouder avonden

cardea

JEUGD  
ZORG

# TRAINING

## ROTS EN WATER

12+

### WAT KAN IK LEREN?

Ieder mens heeft de eigenschappen van Rots en Water in zich. Wanneer en in welke situatie kan je deze het beste toepassen? Bijvoorbeeld: wanneer geef je toe aan de ander en wanneer hou je vast aan je eigen ideeën en hoe vind je een goede balans daarin?

Dat willen we je leren in deze training.

Je leert onder andere:

- bewust worden: ben ik meer rots of meer water?
- stevig en sterk met beide benen op de grond te staan (gronden);
- je ademhaling te gebruiken (centreren);
- je te concentreren (focussen);
- lichaamstaal te herkennen, van anderen en jezelf;
- grenzen te herkennen;
- om te gaan met groepsdruk;
- opkomen voor jezelf, met woorden en daden;
- om te gaan met groepen die dreigend zijn;
- te vertrouwen op je intuïtie.

### VOOR WIE?

Deze training is speciaal voor jongens van 12 tot en met 18 jaar.



Wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? Belangrijke vragen waar je niet altijd zomaar een antwoord op weet. De training Rots & Water heeft tot doel je zelfvertrouwen te geven en je sterker te maken, niet alleen mentaal maar ook lichamelijk. Je leert wat je 'rots'kant is en wat je 'water'kant. Een Rots is krachtig en onverzettelijk. Een Rots kan opkomen voor zichzelf en zijn hart. Water is vriendschappelijk. Water heeft respect voor anderen en kan goed met anderen praten. Ben jij standvastig als een Rots of flexibel als Water?

### WAT HOUDT DE TRAINING IN?

In de training bestaat uit drie stappen.

Stap één is **zelfbeheersing: ik heb controle over mijn gedrag**. Hoe ga ik om met mijn energie? Hoe hou ik mijn lichaam en geest onder controle.

Stap twee is **zelfreflectie en evaluatie: ik begrijp mijzelf**. Wat doe ik en welke gevolgen heeft dat? Je leert jezelf beter kennen en begrijpen en leert hoe je op bepaalde situaties reageert. Hierdoor kun je steeds beter beslissen of je als Rots of als Water reageert.

En dat leidt tot

Stap drie: **Zelfkennis en zelfvertrouwen: ik weet wat ik wil en wat ik kan**. Je hebt jezelf leren kennen. Je weet wat je sterke en zwakke kanten zijn. Daardoor weet je dat je zelfbeheersing kunt bewaren, ook in moeilijke situaties. Dat is een heel goed gevoel!

### HOE LANG DUURT HET?

Rots en Water bestaat uit dertien bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur en twee ouder avonden

cardea

JEUGD  
ZORG