



## TRAINING ROTS EN WATER 12+

*Met Cardea kun je verder!*

### **Meer zelfvertrouwen krijgen en jezelf leren kennen**

Rots en water is een erkende training die momenteel in meer dan 30 landen wordt ingezet in de begeleiding van jongeren. Zij ontdekken de 'rots'kant en de 'water'kant van zichzelf en anderen. Een rots weet wat hij wil, kan opkomen voor zichzelf en wat hij belangrijk vindt. Water is vriendelijk, luistert naar de ander, gaat in gesprek en zoekt naar oplossingen.

# TRAINING ROTS EN WATER 12+

## Voor wie

De training is speciaal voor jongens vanaf 12 jaar die op een of meerdere leefgebieden vastlopen. Zij krijgen bijvoorbeeld problemen in de klas of in de buurt, hebben veel ruzie, worden gepest of durven hun mening niet te geven.

## Doel van de training

Het doel is dat de jongere een goede balans vindt in hoe hij op dingen reageert, op tijd zijn de grens kan aangeven en zich meer bewust is van zichzelf: In welke situaties reageer ik als een rots en wanneer mag ik meer water zijn?

**Een rotstype** is krachtig en onverzettelijk. Een rots kan opkomen voor zichzelf en voor wat hij/zij echt belangrijk vindt.

**Een watertype** is vriendschappelijk. Water heeft respect voor anderen en kan met anderen praten.

Tijdens de training leren we door middel van veel actie (!) dat je de keuze hebt om rots of water te zijn.

## Opbouw van de training

De Rots en Watertraining bestaat uit 12 bijeenkomsten van 1,5 uur. Voorafgaand aan de training vindt er een intake gesprek plaats met de jongere en een of beide ouders. Halverwege de training nodigen we ouders uit en kunnen ze zien hoe het gaat en hoe er wordt lesgegeven. Tijdens de laatste bijeenkomst worden de ouders weer uitgenodigd en laten de jongeren zien waarin zij zijn gegroeid. Het geheel wordt afgesloten met een eindgesprek.

Tijdens de laatste trainingsbijeenkomst geven de jongeren hun mening over wat zij geleerd hebben en wat zij vanuit de training blijven gebruiken. Tevens ontvangen zijn het Rots en Water certificaat

Tijdens de training leren zij: op een rustige manier opkomen voor jezelf, omgaan met groepsdruk, omgaan met pesten, omgaan met groepen die dreigend zijn, vertrouwen op je intuïtie, zelfcontrole, stevig staan (gronden), je ademhaling gebruiken (centreren) Je concentreren (focussen), lichaamstaal herkennen van jezelf en van anderen, grenzen herkennen en de kracht van de gedachte.

We adviseren makkelijk zittende kleding. We trainen op blote voeten indien mogelijk.

## Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via de aanmeldcoördinator van Cardea via: [aanmelden@cardea.nl](mailto:aanmelden@cardea.nl). Voor de training heb je een verwijzing nodig van het Jeugd- en Gezinsteam uit je woonplaats of van de huisarts.