

Wie ben ik Mijn naam is Sandra Humblet,
pedagoge met als verdieping sociaalvaardigheidstrainingen.

Sinds 2009 geef ik de weerbaarheidstraining 'Rots en Water'.
Meer informatie over de grondlegger vindt u op de site
www.rotsenwater.nl

In de training maak ik tevens gebruik van de methodieken
Mindfulness, Axenroos en NLP.

Voor meer informatie zie www.de7sprong.com

Voor vragen en/of aanmelding:

Telefoon: 043-3672069

Mobiel: 06-54332389

E-mail: s.humblet@planet.nl

Locatie trainingen: Regio Maastricht

*Trainingen buiten Maastricht zijn exclusief reiskosten en zaalhuur!

Rots en
Water
[Sandra Humblet]



maasvdhomborg.nl

Rots en Water

[Sandra Humblet]

Sociaal-emotionele-Weerbaarheidstraining

Wanneer doe je Rots en Water? Ben je een meisje of jongen van 13 jaar en ouder;

Zit je even niet lekker in je vel? Wordt de druk om te presteren te hoog? Voel je dat je geen controle meer hebt? Heb je de neiging om snel te huilen of driftig te worden? Wil je alleen nog maar thuis zitten of juist niet naar huis? Word je gepest of ben je een pester? Ben je 'vroeger' gepest?

Heb je weinig vertrouwen in jezelf? Als jij wilt leren om meer grip te krijgen op jouw leven dan is 'Rots en Water' misschien iets voor jou.

'Rots en Water' 'Rots' staat voor je eigen weg gaan en voor jezelf opkomen. 'Water' staat voor in verbinding zijn met je omgeving en communiceren. Je leert beter herkennen wat je wel en wat je niet wilt en kan dit ook aan anderen vertellen. Je leert herkennen welke emotie je voelt en ziet dat ook bij de ander. Je wordt baas over je eigen lichaam en dat maakt je weerbaar.

Het doel Met 'Rots en Water' leer je de kwaliteiten in jezelf te ontdekken en te gebruiken.

Je wordt je bewust van je houding, uitstraling, stemgebruik, oogcontact en kracht.

Je leert deze in te zetten bij het maken van vrienden en het weren van 'pestkoppen'.

Een groep met alleen meisjes of jongens Er vinden in je pubertijd al veel veranderingen plaats die je onzeker kunnen maken. Een 'Rots en Water' training volgen met een groep meiden of jongens die precies weten wat jij voelt en ervaart, maakt het veilig om jezelf te laten zien en te ontdekken welke kwaliteiten je bezit.

Een individuele training Wil je niet wachten tot een groep vol is en heb je gelijk hulp nodig dan kun je bij een individuele training gelijk starten. We bepalen samen een datum en tijd.

De training Tijdens de 'Rots en Water' training doen we vooral veel oefeningen die je laten voelen hoe sterk je eigenlijk bent en in welke situaties je het beste een 'Rots' (verdedigende houding) of 'Water' (meegaande houding) kunt gebruiken. Je leert om sterk met beide benen op de grond te staan en je ademhaling onder controle te houden. Je leert ontdekken hoe jij met je lichaamshouding, stemgebruik en oogcontact over komt op anderen en hoe je dit kunt aanpassen. Ben jij een meisje of jongen van 13 jaar en ouder die:

- meer zelfvertrouwen wil ontwikkelen.
- haar of zijn kwaliteiten wil ontdekken.
- een betere balans wil creëren tussen emotie en het lichamelijke uiten hiervan.
- beter haar of zijn grens wil leren kennen en aangeven.
- pestkoppen wil weerstaan.

Meld je dan aan voor een 'Rots en Water' training.

De training bestaat uit:

- 10 lessen van een uur.
- Een intakegesprek van een 1/2 uur.
- Een oudertraining van 1 tot 2 uur.

De locatie is afhankelijk van de grootte van de groep.

De training wordt op maat gemaakt voor één tot maximaal tien personen.

Een individuele training kan op elk gewenst moment starten een groep start zodra er genoeg aanmeldingen zijn.

Kosten: 250,-* euro per persoon

