



Rots & Water training

Datum: maandag 23 september 2019

Tijd: 19.30-20.30 uur

Programma: uitleg Rots&Water + voorbeeld oefeningen

Beste ouders en verzorgers van groep 5,

Op 24 september start in de klas van uw kind een Rots & Water training. Doel van het Rots & Water programma is het vergroten van de communicatie- en sociale vaardigheden en welzijn bij kinderen en jongeren. Weerbaarheid en sociale vaardigheden, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind. De leerlingen leren op een andere manier naar zichzelf, de ander en situaties te kijken. Rots & Water geeft hen handvatten om mentaal sterk te zijn en voor zichzelf en voor anderen op te komen. Maar ook om samen te spelen en te werken. Dit gebeurt op een andere manier dan in de klas en andere sociale competentie training. Namelijk door echt te ervaren en echt te doen!

Een Rots & Watertraining schept een veilige omgeving waar kinderen met veel plezier en uitdaging kunnen leren over hun lichaam, hun gedrag, hun eigen kwaliteiten en die van anderen.

De onderwerpen die in een Rots & Watertraining aan bod komen zijn onder andere:

- Stevig leren staan – goede houding
- Ademkracht – adem in je buik
- Focus/aandacht – concentratie
- Beheersen van de eigen kracht en rustig worden
- Grenzen en lichaamstaal
- Fysieke en verbale communicatie
- Kiezen voor jezelf (de Rotskwaliteit)
- Je verplaatsen in de ander, vriendschap en verbondenheid (de Waterkwaliteit)
- Zelfvertrouwen
- Zelfreflectie (terugkijken op jouw gedrag en het effect daarvan op anderen)
- Zelfbewustzijn

De training bestaat uit 8 lessen. In de klas zal de rest van de week ook aandacht besteedt worden wat er geleerd is in de les.

De training zal worden verzorgd door Angela Apon. Zij is gecertificeerd Rots & Water trainer. De training wordt gegeven in samenwerking met de leerkracht. Tijdens de ouderbijeenkomst zal Angela uitleg geven over het programma en een aantal oefeningen laten zien.

Wij hopen u te zien bij de ouderbijeenkomst zodat u weet waarmee de kinderen op school aan de slag gaan.

Met vriendelijke groet,

Geert Snijders, leerkracht
Marja ter Horst, leerkracht
Frédérique Ravelli, leerkracht
Ariadne Fabrie, leerkracht
Silvia van der Wal, intern begeleider
Angela Apon, Rots & Water trainer