



Expertisecentrum  
**UNIEK**

# Rots en Water

Sociale-competentietraining



Door de persoonlijke  
aanpak voelt ieder  
kind zich gezien.

## Aanbod

Op diverse locaties worden trainingen aangeboden. De training bestaat uit 10 lessen, inclusief wekelijkse informatie / briefing / update over de les en een ouder-kind les. Er wordt rekening gehouden met de leeftijden bij het samenstellen van de groepen. De kosten bedragen 10 euro per les.

Kijk voor actuele informatie op de posters in de scholen of op de website van Expertisecentrum Uniek: [www.expertisecentrum-uniek.nl](http://www.expertisecentrum-uniek.nl).



Expertisecentrum  
**UNIEK**

Kijk voor meer informatie over de training  
op [www.expertisecentrum-uniek.nl](http://www.expertisecentrum-uniek.nl).



Like ons op Facebook



'Mijn dochter  
kan wel wat meer  
zelfvertrouwen  
gebruiken...'

'Het zou zo fijn zijn als mijn  
kind wat beter voor zichzelf  
kan opkomen'

'Mijn zoon wordt zo  
snel boos...'





## Zelfvertrouwen, zelfbeheersing en zelfreflectie

Het programma maakt gebruik van de psycho-fysieke didactiek:

- Rots en Water maakt kinderen zich ervan bewust welke houding zij aannemen in een situatie, welke mogelijkheden er nog meer zijn en welke actie het meest effectief is.
- Via lichamelijk georiënteerde oefeningen en het creëren van een sterke fysieke basis, worden sociale en mentale vaardigheden aangeleerd.
- Via lichaamsbewustzijn kom je tot zelfbewustzijn en van zelfbewustzijn kom je tot zelfvertrouwen, zelfbeheersing en zelfreflectie.
- Actie (spel, spelen en simpele zelfverdedigingsvormen) wordt afgewisseld met momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.

### Weerbaarheid en solidariteit

Elk mens streeft naar zelfstandigheid en autonomie. Maar diezelfde mens wil ook samen kunnen zijn en leven om gelukkig te worden. Het streven naar autonomie, door weerbaarheid wordt een rotskwaliteit genoemd. Het streven naar verbondenheid (solidariteit) waterkwaliteit. Deze twee, weerbaarheid en solidariteit, Rots en Water, worden in balans aangeboden en getraind.

Het programma van Rots en Water werkt aan **veiligheid, integriteit en verbondenheid**. Rots en Water is een sociale-competentie-training voor jongens en meisjes.

Sociale-competentietraining houdt in: kinderen leren samenwerken, samen spelen en samen leven. Kinderen kunnen leren zich onafhankelijk op te stellen en eigen keuzes te maken (Rots), maar ook leren hoe met anderen samen te werken, spelen en leven (Water). Afhankelijk van de situatie zal voor een Rots- of Waterhouding moeten worden gekozen. Deze keuze is niet altijd makkelijk, maar wordt eenvoudiger als je je daarvan bewust bent.



De training geeft door de vele spelvormen veel ontspanning en plezier.