



## Rots en Water Individuele en groepstraining



### **ROTS EN WATERTRAINING : weerbaarder en sociaal vaardiger!!**

#### **Inleiding:**

Het Rots en Water programma is een uiterst effectief programma dat zich in eerste instantie richt op het vergroten van sociale vaardigheden, zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen. Het zich veilig kunnen voelen en zich durven uiten naar de buitenwereld staat centraal. Rots & Water leert jongeren/kinderen leren om **op een goede manier** voor zichzelf op te komen.

#### **Hoe werkt het?**

Sommige kinderen zijn te hard, agressief of niet flexibel: te veel Rots.

Andere kinderen geven niet goed hun grenzen aan en laten zich gemakkelijk beïnvloeden: te veel Water. Bij Rots en Water leer je in welke situatie je stevig moet zijn en je grenzen aan geven en wanneer je juist flexibel moet zijn en goed moet blijven communiceren. Hiervoor wordt een methode gebruikt waarbij je leert om alles wat je in je hebt in te zetten.

Lichaam, stem, oogcontact en taal werken samen om uitdrukking te geven aan wat je wel en niet wilt in het leven. Door te leren inzetten wat je in je hebt voel je sterker en steviger en kan je beter tegen een stootje. Ieder kind doet dat op zijn eigen manier. Door het te doen, te ervaren en samen te oefenen leer je hoe het voelt om stevig te zijn waar het moet en soepel te zijn en te blijven communiceren waar het kan.

#### Rots staat voor:

Ik kan voor mezelf opkomen  
Als het moet kan ik mezelf verdedigen  
Ik weet welke weg ik heb te gaan  
Ik mag zijn wie ik ben

#### Water staat voor:

Respect voor elkaar  
Vriendschap  
Communicatie  
Verbinding  
Je houden aan de regels  
Elkaar geen pijn doen

#### **Onderwerpen zijn o.a:**

- Lichaamshouding en sterk staan
- Lichaamstaal, wat straal je uit?
- Ademhaling, stemgebruik en het maken van oogcontact
- Het voelen en aangeven en eventueel fysiek verdedigen van eigen grenzen
- Het aanvoelen en respecteren van de grenzen van een ander
- Zonder geweld problemen oplossen



#### **Rots en Water: Wat zijn de mogelijkheden?**

- **Individuele begeleiding**
- **Ouder kind begeleiding: Ouder en kind werken samen aan een betere communicatie en weerbaarheid**
- **Groepstraining**

Mireille heeft een eigen praktijk in Bergen op Zoom waar de individuele en ouder/kind training wordt gegeven. Voor groepstraining wordt een accommodatie gehuurd. Neem gerust vrijblijvend contact met me op.



#### **Wie geeft de training?**

Mireille lammens is een ervaren Rots en water trainer. Zij is fysiotherapeut, haptotherapeut, judo en aikido leraar. Mireille heeft een eigen judoschool en geeft Rots en Water projecten op scholen en instellingen en werkt ook in individuele sessies in haar praktijk voor haptonomie in Bergen op Zoom.

#### **Nadere informatie:**

**Mireille Lammens Telefoonnummer: 0164-851857 / e-mail adres:**  
[mireille.lammens@home.nl](mailto:mireille.lammens@home.nl)  
website in aanbouw: [www.milahaptonomie.nl](http://www.milahaptonomie.nl)