

Het Rots en Water programma

Rots staat voor jezelf te beschermen, voor het bewustzijn van de eigen mogelijkheden en persoonlijke levensweg. (Verhoudt zich met karate)

Water staat voor vriendschap, respect en communicatie. (Verhoudt zich met T'ai Chi)

Het **Rots** en **Water** programma wordt momenteel door meer dan 40.000 trainers in verschillende landen als Australië, België, Indonesië, Nieuw-Zeeland, Singapore en natuurlijk Nederland gegeven.

Wanneer Rots & Water?

Als je meer zelfkennis wilt krijgen en beter je doelen wilt bereiken. Als je wilt leren meer voor jezelf op te komen, zichtbaarder te worden, assertiever te zijn en grenzen te leren stellen. Als je je zelfvertrouwen, je veiligheidsgevoel en je communicatieve vaardigheden wilt vergroten.

Als je steviger wilt staan, beter oogcontact wilt maken, leren om hulp te vragen en te geven, leren jezelf niet voorbij te lopen, je in te leven in een ander en rekening te houden met de gevoelens van iemand anders.

De doelstellingen

- Het leren bewaken van eigen grenzen
- Het leren omgaan met grenzen van anderen
- Het vergroten van communicatieve vaardigheden
- Het verhogen van assertiviteit en weerbaarheid
- Het vergroten van zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie

Aspecten

Stevig staan	Dat je veel meer kan dan je denkt
Ademkracht	Nee durven zeggen
Stoten & trappen	Fysieke oefeningen
Voor jezelf opkomen	Verschillen mannen & vrouwen
Lichaamstaal: Wat straalt je uit?	En nog veel meer!!!!

De visie

Om “sterk in je schoenen te staan” moet je ook letterlijk stevig staan.

Er wordt daarom in de training veel aandacht besteed aan de lichaamshouding en signalen die je hiermee uitzendt.

80 % Van weerbaarheid bereik je door uitstraling!

Vanuit een stevige, stabiele basis creëer je rust en overzicht; Van hieruit is het mogelijk een overwogen keuze te maken hoe je met een specifieke situatie om wilt gaan.

Deelnemers leren hiervoor **Rots** en **Water** vaardigheden.

Rots staat in dit verband symbool voor jezelf te beschermen, voor bewustzijn van de eigen mogelijkheden en je persoonlijke levensweg.

(Verharden en verkrampen) **Water** staat voor vriendschap, respect en communicatie. (Het mee gaan in de beweging en flexibel zijn)

Door fysiek de verschillen tussen **Rots** en **Water** te ervaren, kan de vertaalslag worden gemaakt naar verbale communicatie.

Soms is een **rotshouding** noodzakelijk. Veelal is een **waterhouding** echter even effectief. Beiden worden in de training geoefend.

De werkwijze

In het programma wordt gewerkt vanuit een psycho-fysieke didactiek.

Vanuit een fysieke invalshoek –met veel oefeningen en (rollen)spelen- worden mentale, sociale en fysieke vaardigheden geleerd.

Deze vaardigheden zijn toepasbaar in alledaagse situaties.

De opgedane ervaringen worden in de groep besproken.

Het is niet de opzet dat deelnemers hun persoonlijke problemen bespreken binnen de groep. Uiteraard is het wel mogelijk om ervaringen en voorbeelden die relevant zijn voor de training in te brengen.

Er wordt gewerkt met een groep van 10 – 16 deelnemers, met twee vaste Rots & Watertrainers. De training bestaat doorgaans uit 12 bijeenkomsten, te starten met een intakegesprek en te eindigen met een afsluitende evaluatie.

Er kan gewerkt worden met aparte jongens/mannen- en vrouwen/meidengroepen of met een gemengde groep. Maatwerk is nader bespreekbaar.

Voor meer informatie: info@dbcoaching.nl – Myra Versprille - ☎ 06 25 052 397