

Meedoen aan een training is geen garantie voor verandering. Er wordt veel gezegd, verteld en geoefend, maar veranderen zul jij zelf moeten doen! Jij bent diegene die in actie moet komen, de ander kan jou alleen ondersteunen.



Ook al is het soms moeilijk, zet dan door! Er heeft nog nooit iemand zijn gedrag veranderd zonder fouten te maken! Van fouten kun je leren om het de volgende keer anders te doen!

Samen, met hulp van elkaar, kun je een gewoonte veranderen.
Als je wil, is er heel veel mogelijk!

Marjolein Pol

Rots & Water

Psychofysieke training
Zelfbeheersing, zelfvertrouwen, zelfreflectie



06 17 43 97 84
info@impact-jongerentraining.nl
www.impact-jongerentraining.nl



IMPACT

trainings & coachings voor jongeren

Gecertificeerd door:



Lid van:
IBMT

Je gaat mee doen aan een training van Impact. Jij maakt de training mee en weet dus wat er gebeurt. Je ouders zijn er niet bij, maar ook voor hen is het belangrijk om te weten wat jij tijdens de training leert.

Door deze folder te lezen, begrijpen ze beter wat jij meemaakt en kunnen zij je thuis beter helpen en ondersteunen in alles wat je leert.

Bij mij in de klas zit een meisje en dat is een echte pestkop, een echt treiterhoofd. Ze kan heel geniepig doen. Het lijkt alsof ik roddel, maar het is echt. Eén meisje is vooral het slachtoffer. Haar fiets heeft opeens een lekke band of er staan krassen in haar schrift. Dat treiterhoofd heeft een groepje vriendinnen om zich heen. Die doen ook allemaal gemeen, maar niet zo erg als de aanvoester. En ik vind dit erg, maar ik weet niet wat ik moet doen. Ik ben bang dat zij mij ook zal pakken als ik er iets van zeg. Ik zou het de leraar moeten vertellen.

Het gaat niet goed met me. Ik ben onrustig, weet niet echt hoe ik uit de problemen moet blijven en merk dat ik veel nadenk en mezelf veel beloof, maar er verandert eigenlijk niks. Ik weet niet echt wat ik moet doen. Niemand kan mij helpen. Iedereen zegt dat ik te druk ben of niet genoeg oplet. Ze zeggen dat ik het zo wil.

Jongeren leven in een eigen wereld. Niet weten wat ze moeten of kunnen doen heeft vaak te maken met twijfel, onzekerheid en angst. Rots & Water helpt hen bewuster in het leven te staan.

Wat is Rots & Water?

Rots & Water is een psychofysieke training die zich richt op het sterker maken van de jongere. Niet sterker in zijn spieren, maar sterker in zijn gevoel, in zijn rust, in zijn lichaam. Vanuit veel fysieke oefeningen worden nieuwe vaardigheden aangeleerd. Rots & Water lijkt op een sociale weerbaarheidstraining, maar het is voor veel meer problemen in te zetten.

Vrijwel alle jongeren die gedragsmoeilijkheden hebben, proberen te verbergen dat ze veel twijfelen, onzeker zijn en zich sterker voor moeten doen.

Door hen naar hun gevoel te brengen, te laten zien hoe krachtig ze zijn, ze te laten samenwerken met anderen, maar ze vooral te laten zien dat ze altijd een keuze in hun gedrag hebben, leren zij dat ze de mogelijkheid hebben om hun problemen aan te pakken. Rots & Water helpt jongeren in actie te komen !

Wat komt er tijdens de training naar voren?

De Rots & Watertraining richt zich op diverse technieken, waaronder de ademtechniek, het sterk staan, het gronden, centreren en focussen. Jongeren krijgen deze technieken aangeleerd en gaan hier stapsgewijs mee oefenen. De Rots- en de Waterhouding vormen een belangrijk onderdeel van de training. Als Rots ben je sterk, onafhankelijk en krachtig. Als Water ben je flexibel, kun je overleggen met elkaar en geef je elkaar de ruimte. Beide houdingen zijn van groot belang in het dagelijks leven.

In de training komen diverse stoot- en traptechnieken naar voren. Deze technieken zijn niet bedoeld als aanvalstechnieken, maar als verdedigingstechniek. Door te ervaren wat je zelf met je lichaam kan doen, dat je je kan verdedigen, wordt het zelfvertrouwen van de jongere vergroot. Onderwerpen als stemgebruik, grenzen aangeven en opkomen voor jezelf komen voortdurend terug in de training.

Rots en Water Groet:

Maak een vuist met je linkerhand. Dit symboliseert het Rots element. Het zegt: Ik kan voor mezelf opkomen! Als het moet kan ik mezelf verdedigen (maar wat is het waard om voor te vechten, wat is het waard om voor te leven?). En Rots zegt ook: ik weet welke weg ik heb te gaan !

De rechterhand is een open hand. Deze hand kan ontvangen en geven. Met je rechterhand geef je elkaar een hand. Deze hand symboliseert het waterelement. Water staat voor: Vriendschap, Communicatie, Verbondenheid.

De waterhand bedekt de rots. Dit betekent dat mijn eerste en belangrijkste intentie is: vriendschap, communicatie en verbondenheid. Maar ik ben geen watje ! Als het moet kan ik voor mezelf opkomen, dan kan ik als Rots zijn !

Enkele tips:

- Kijk verder dan het "moeilijke" gedrag van uw kind. Wat probeert de jongere nou eigenlijk te zeggen?
- Help de jongere met het oefenen van de technieken.
- Ondersteun de jongere positief, kraak hem nooit af.
- Complimenteer de jongere wanneer hij ander gedrag laat zien.
- Geef de jongere de mogelijkheid om zich de nieuwe vaardigheden eigen te maken, dit heeft tijd nodig.