



Rots en water

12 - 16 jaar

Psychofysiske sociale
vaardigheidstraining



Rots en water

Voor jezelf opkomen op een goede manier; Het lijkt zo makkelijk. Elke dag kom je situaties tegen die veel van je vragen: omgaan met vrienden, leeftijdgenoten en je ouders. Het lijkt wel of iedereen iets van je wil. Rustig blijven en de juiste keuzes maken is heel belangrijk. Reageer je vaak te snel en te heftig, of slik je juist teveel? Rots en Water kan je helpen te leren meer controle over jezelf te hebben, sterker te staan en je eigen keuzes leren maken.

Voor wie?

De training is geschikt voor:

- Kinderen tussen de 12 en 15 jaar met:
- Met lichte agressie-regulatieproblemen;
- Faalangst, Passief gedrag/ moeite om voor zichzelf op te komen ;
- Moeite met conflicthantering;
- Hyperactief en impulsief gedrag.

Werkwijze

Rots & Water richt zich op positieve sociale vaardigheden en bewustwording. De training bestaat uit fysieke oefeningen, kijken naar jezelf en groepsgesprekken. De bouwstenen van Rots & Water zijn: zelfbeheersing, kijken naar jezelf en zelfvertrouwen. Bij omgaan met een ander kun je steeds kiezen tussen de harde rots- en de soepele wateropstelling. De Rots kwaliteit staat voor een stevige houding, je doel duidelijk voor ogen hebben en vasthouden aan je eigen mening. De Water kwaliteit staat voor samenwerking, respect en openheid naar de ander. Zowel de Rots- als Waterhouding zijn nodig om je eigen keuzes te kunnen maken in je leven. In groepsverband gaan we oefenen met deze vaardigheden zodat je meer controle over jezelf krijgt en sterker staat.

Doelstellingen

De training kan je helpen om:

- sterker te staan
- je onafhankelijk op te stellen (Rots) en eigen keuzes te maken
- te leren samenwerken en leren met anderen (Water)
- je te beheersen en je energie te richten op wat je wil bereiken
- beter om te gaan met conflicten en problemen
- meer inzicht in en controle over je lichaam te krijgen
- te leren hoe je je eigen kwaliteiten zo goed mogelijk kan ontwikkelen

Praktische informatie

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1 uur en worden op school aangeboden. De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

Kennismakingsgesprek

Vóór de start van de training heb je (met je ouders) een kennismakingsgesprek met de trainer. Daarin krijg je informatie over Rots en Water en kun je vragen stellen.

Kosten

De groep wordt door diverse gemeentes gesubsidieerd. Deelname is gratis.

Aanmelden

Heb je interesse in de Rots en Water training? Meld je dan aan via telefoonnummer 088-0334100 of email: preventie@ggzbreburg.nl.

Over Mentaal Gezondheidscentrum

De mentale gezondheidscentra, onderdeel van GGZ Breburg, in Midden- en West-Brabant staan voor een wijkgerichte en vraaggerichte aanpak. In een Mentaal Gezondheidscentrum komt veel samen, namelijk: preventieactiviteiten voor cliënten en hun naasten, behandeling (generalistisch en specialistisch) en herstelgericht werken. De zorg/ondersteuning wordt samen, met de cliënt, zijn naasten, en andere betrokkenen in de wijk vormgegeven.

Over preventie

Vanuit het Mentaal Gezondheidscentrum bieden we verschillende activiteiten op het gebied van preventie. Het doel van deze activiteiten is om het risico op psychische klachten te verminderen of te voorkomen. Het zijn vooral kortdurende trainingen of bijeenkomsten die gericht zijn op het versterken van de mentale weerbaarheid, het vergroten van veerkracht, het stimuleren van eigen regie, zelfredzaamheid en samenredzaamheid.

Collectieve preventie

Deze activiteiten zijn vooral gericht op:

- Familielieden en naastbetrokkenen van mensen met psychische/ psychiatrische problemen
- Activiteiten op het gebied van depressiepreventie
- Deskundigheidsbevordering voor professionals/vrijwilligers in het onderwijs, zorg en sociaal domein

Onze activiteiten zijn er voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG



Contact

Mentaal Gezondheidscentrum

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

Tel: 088 - 033 41 00

preventie@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl