

ROTS & WATER

FOCUS OP MEISJES EN VROUWEN

Innerlijke kracht en uitstraling, communicatie en verbondenheid



e Sociale Competentie training

Water focus op meisjes en vrouwen'

TRAININGSOPBOUW:

Theorie- en praktijksessies wisselen elkaar in de training af. Alle oefeningen en spelen zijn in een tien lessenprogramma uitgeschreven en opgenomen in het handboek "Rots & Water focus op meisjes en vrouwen'.



Communicatie betekent dat jij je verbindt met de ander met behoud van eigen kracht en eigenwaarde

Rots & Water is een wetenschappelijk bewezen effectieve methodiek.

communicatie en verbondenheid

Rots & Water, Psychofysieke S

De tweedaagse training 'Rots & Wat

Deze nieuwe seksspecifieke training richt zich op de basisvaardigheden en begrippen van het Rots & Waterprogramma gerelateerd aan de specifieke ontwikkelingsopgaven en kwaliteiten van meiden (teenagers) en vrouwen. Tijdens deze training leren de deelnemers hoe zij de verschillende Rots & Watervaarigheden, aangevuld met seksspecifieke oefeningen en technieken, kunnen inzetten om meisjes en vrouwen te ondersteunen om vanuit eigen kracht in het leven te mogen, kunnen en durven staan.

DOELGROEP:

Deze training is bedoeld voor vrouwen én mannen die met meisjes en vrouwen werken.

DOELSTELLING TRAINING:

Meisjes en vrouwen bewustmaken van het eigen lichaam, houding, emoties en reactiepatronen. De ontwikkeling van zelfvertrouwen, vertrouwen in eigen kracht en mogelijkheden. Je eigen kracht voelen en die vanuit rust richting geven. Het gebruik van mentale kracht verbonden met innerlijke kracht. Leren in actie te komen in 'verlamdende' situaties. Eigen persoonlijke ruimte ervaren en leren en durven deze in te nemen enz.

Innerlijke kracht en uitstraling, co



Gadaku Instituut Rots & Water Instituut www.rotsenwater.nl

TRAININGSDUUR:

16 contacturen en een geschatte
studielast van 16 uur.

DOELGROEP:

Docenten, jeugdwerkers,
hulpverleners, Rots &
Watertrainers, ouders e.a.

LOCATIES EN DATA:

Zie voor trainingslocaties en data:
www.rotsenwater.nl
(meerdere keren per jaar)

KOSTEN:

€ 470,- inclusief de reader 'Rots
& Water focus op meisjes en
vrouwen' (t.w.v. € 30,-) en het
Rots & Water Startersboek (t.w.v.
€ 27,50), koffie/thee en lunch
tijdens beide trainingdagen.
(ook incompany trainingen zijn
mogelijk)

ORGANISATOR:

Gadaku Institute/Rots & Water NL

DOCENTE:

Linda Geraeds

CONTACT EN INSCHRIJVEN:

Tel.: 0224 - 21 33 46
www.rotsenwater.nl