



Rots & Water

Weerbaarheidstraining voor volwassenen

Met de weerbaarheidstraining 'Rots en Water' leer je door actieve en fysieke oefeningen hoe je effectief voor jezelf kunt opkomen en wanneer het beter is om een situatie los te laten. Deze training helpt om zowel persoonlijke grenzen te stellen als sociale interacties op een gezonde manier aan te gaan. Het biedt de mogelijkheid om je eigen reacties en gedragingen beter te begrijpen. Dit leidt tot meer zelfinzicht en een betere omgang met anderen. Door het vergroten van zelfbewustzijn en assertiviteit kun je in verschillende situaties meer grip krijgen op je emoties en actie.



De training kan helpen als je:

- Meer balans in je leven wilt, bijvoorbeeld tussen werk en privé.
- Wil ontdekken waar jouw grenzen liggen en hoe je deze duidelijk kunt aangeven.
- Op een andere manier voor jezelf wilt opkomen en het contact met anderen wilt versterken.
- Jouw zelfvertrouwen wilt vergroten.
- Meer rust in je leven wilt ervaren.



Hoe?

Tijdens de Rots en Water-training wordt gewerkt aan het versterken van mentale en sociale vaardigheden. Door middel van fysieke oefeningen, interactie met anderen en reflectie op je eigen houding leer je zowel je sterke als zwakke punten beter kennen. We besteden aandacht aan ademhalingstechnieken en werken aan een krachtige lichaamshouding, oogcontact en assertief stemgebruik. Naast de fysieke oefeningen komt ook wandelcoaching aan bod. Het wandelen helpt om je geest te ontspannen en biedt ruimte voor reflectie. Zo kun je nieuwe inzichten verkrijgen over jezelf, hoe je omgaat met uitdagingen en hoe je je emoties beter kunt begrijpen en beheersen.



Wanneer?

- Kennismaking met de trainers
- 4 bijeenkomsten van 1,5 uur op een locatie buiten in de natuur (inloop om 19.15 uur, start om 19.30 uur einde om 21.00 uur)
- Evaluatiegesprek met de trainers

Aanmelden

Hanneke Schilt
06-43 35 90 29
hannekeschilt@farent.nl
Esmée van Riel
06-46 76 81 15
esmeevanriel@farent.nl



Contact
bel (088) 023 75 00
of ga naar www.farent.nl

 **Farent**
sociaal werk