



ZOEK DE VERSCHILLEN...

# HET ZIJN ER MAAR TWEE, MAAR WEL HELE BELANGRIJKE..!

**We kennen ze allemaal wel. Kinderen die niet lekker in hun vel zitten, onzeker en faalangstig zijn en een laag zelfbeeld hebben. Kinderen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Voor deze kinderen biedt Welzijnswartier een weerbaarheidstraining aan: Rots & Water.**

Tijdens deze training wordt gewerkt aan zelfbewustzijn, zelfvertrouwen, zelfreflectie, zelfbeheersing, basis zelfverdediging, communicatie en grenzen (die van zichzelf maar ook die van anderen). Het is een actieve training en is dus ook zeer geschikt voor jongeren die niet graag praten maar liever bezig zijn.

**De training is geschikt voor jongeren vanaf 9 jaar tot 20 jaar en er zijn geen kosten aan verbonden. We gaan met elkaar in gesprek over wat we voor elkaar kunnen betekenen**

Wilt u jongeren aanmelden of heeft u vragen? Mail dan naar Nadine de Koning jongerenwerker bij Welzijnswartier, tevens ook de trainer van Rots en Water: [nadinedekoning@welzijnswartier.nl](mailto:nadinedekoning@welzijnswartier.nl)  
tel.: 06 13 42 42 07

## VOOR WIE IS DE TRAINING GESCHIKT?

*Het Rots en Water programma is uitstekend geschikt voor groepen of jongeren die kampen met:*

- FAALANGST
- NEGATIEF ZELFBEELD
- CONCENTRATIEPROBLEMEN
- PESTEN
- SOCIALE ONHANDIGHEID
- IDENTITEITSPROBLEMEN
- GROEPSDRUK
- SPANNING OP SCHOOL
- STRESS
- GRENZEN BEPALEN
- GRENZEN BEPALEN BIJ ANDEREN
- TE WEINIG ZELFVERTROUWEN

