

Weerbaarheidstraining Rots en Water 12+



Rots en Water training

Wil je meer zelfvertrouwen of leren om voor jezelf op te komen? Met de weerbaarheidstraining Rots en Water leer je om stevig in je schoenen te staan.

Wat leer je?

Rots staat voor stevigheid: weten wat je wilt, maar ook voor starheid en te heftig reageren. Water is meer communicatief: inleven in een ander, willen onderhandelen, maar staat ook voor geen grenzen kunnen stellen of te meegaand zijn. In de training leer je hoe je beide elementen op een goede manier kunt inzetten. Bijvoorbeeld zeggen wat je wilt of wat je niet goed vindt, maar ook luisteren naar en open staan voor anderen.

Aanmelden

Aanmelden kan via onze website: www.andesborgerodoorn.nl

Start training

De training bestaat uit 5 lessen van 1,5 uur en zal starten op dinsdag 19 mei van 18.45-20.15 uur bij Kinderopvang Kei Kidz in Buinen aan de Schoolstraat 8 (voormalig basisschool).

Aan deze training zijn geen kosten verbonden.



andes

Onderdeel van Tintengroep