

# Weerbaarheidstraining

## Rots en Water

### Wat?

Tijdens een traject van 8 sessies trainen we de psychofysieke weerbaarheid van de jongere of jongvolwassene. Binnen een vaste groep gaan de jongeren aan de slag rond communicatie, grenzen en zelfreflectie. We doen dit op een actieve manier o.a. gebaseerd op de Rots en Water methodiek.

### Wie?

Deze training richt zich op jongeren van 12 tot 23 jaar opgesplitst in aparte leeftijdsgroepen.

### Werkwijze?

Door middel van fysieke oefeningen, rollenspel en reflectiemomenten leren de deelnemers hun (non-)verbale communicatie afstemmen, ontdekken ze eigen kwaliteiten en oefenen ze om zelfzekerder en dus ook weerbaarder voor de dag te komen.

### Kostprijs?

De basismodule bestaat uit 8 sessies van een uur en er wordt getracht om te werken in groepjes van 6-8 jongeren. De kostprijs is €110.

### Wanneer?

De sessies zullen telkens doorgaan op zaterdagvoormiddag van 10.00 tot 11.00.  
Data: 1, 8, 15, 22 en 29 oktober en 5, 19 en 26 november 2022

### Waar?

Praktijk ConnectUs, Sint-Truidersteenweg 37, 3700 Tongeren



Heb je interesse of nog vragen? Neem gerust contact op met onze psychomotorisch therapeut Kobe via [kobe.janssen@praktijkconnectus.be](mailto:kobe.janssen@praktijkconnectus.be) of via 0473/29.53.49  
Inschrijven kan vanaf nu via bovenstaande contactgegevens.