

VOOR WIE?

voor alle jongens en meisjes die:

- Φ nieuwe dingen spannend vinden
- Φ verlegen zijn
- Φ die voor zichzelf willen leren opkomen
- Φ die snel boos of verdrietig zijn
- Φ die wat meer zelfvertrouwen kunnen gebruiken
- Φ MAAR eigenlijk is het goed voor ieder kind

DE TRAINING

- is een erkende psycho fysieke weerbaarheidstraining
- Met Rots en Water verwijzen we naar kwaliteiten in onze manier van communiceren en handelen.



Rots staat voor onverzettelijk en je eigen koers varen

Water staat voor buigzaam, beweeglijk, meegevend en in verbinding staan

- Beide houdingen zijn waardevol en zinvol. Ze herkennen in onszelf en bewust kunnen inzetten, maakt ons sterker

PSYCHO-FYSIEKE WEERBAARHEID

wil zeggen dat er door middel van lichamelijke oefeningen, gecombineerd met mentale oefeningen gewerkt wordt aan 4 grote thema's:

- ✘ **Weerbaarheid** : omgaan met pestgedrag, omgaan met groepsdruk, voor jezelf opkomen, eigen grenzen bewaken, gemakkelijk(er) contact leggen met anderen
- ✘ **Zelfvertrouwen**: eigen sterktes benoemen, onzekerheden overwinnen, eigen grenzen verleggen, meer initiatief nemen, zich minder angstig voelen bij nieuwe opdrachten



- ✘ **Zelfcontrole**: conflictsituaties uit de weg gaan, omgaan met frustraties en teleurstellingen, innerlijke rust bewaren, grenzen van anderen respecteren, eigen grenzen correct aangeven
- ✘ **Zelfrespect**: voor de eigen mening opkomen, neen zeggen, eigen grenzen respecteren, voor jezelf kiezen



WAT LEREN DE JONGEREN TIJDENS DE TRAINING ?

- Φ Sterk staan – voeten stevig 'in de grond'
- Φ Goed gebruik maken van ademhaling
- Φ Kracht(centrum) gebruiken vanuit de buik
- Φ Focussen – richten – concentreren
- Φ Trots zijn op jezelf – houding – kijken
- Φ Voor jezelf opkomen
- Φ Omgaan met pesten
- Φ Grenzen aangeven
- Φ Keuzes maken

HOE GAAN WE TE WERK ?

- Φ Na de inschrijving starten we met een gesprek om jouw individueel doel te bepalen.
- Φ de training omvat 3 halve dagdelen tijdens de schoolvakantie
- Φ we werken in groepjes met maximum 8 deelnemers in een veilige omgeving
- Φ tijdens het traject krijg je een werkboek om thuis mee verder te oefenen
- Φ na de training kan je, als je wil, een individueel adviesgesprek aanvragen

PRAKTISCH

- ✘ Data en uur:
tijdens de herfstvakantie op 2,3 en 4 november 2022
Empower Kids: 9u tot 12u
Empower Teens : 13u 16u
- ✘ Locatie: Genk
- ✘ Investering : 180 €
- ✘ Inschrijving :
via www.einsteinatelier.be
of bel 0479 947923
of mail naar info@einsteinatelier.be



Bij 'T Einstein Atelier bieden we coaching en training aan volwassenen en kinderen rond kracht, verbinding en authenticiteit met als doel het ontwikkelen van innerlijke leiderschap en bewust zijn



EMPOWER KIDS
10 -12 jaar
&
EMPOWER TEENS
13 tot 15 jaar



**- ROTS & WATER
TRAINING –**