

Rots & Water

voor gezinnen

- ✓ Beheersing
- ✓ Reflectie
- ✓ Vertrouwen
- ✓ Weerbaarheid

De training

De Rots & Watertraining brengt gezinnen in beweging, zowel mentaal als fysiek. Lichaam en geest zijn namelijk met elkaar verbonden. De gezinsleden doen oefeningen en maken opdrachten die invloed hebben op hoe zij reageren op elkaar en op bepaalde gebeurtenissen in het gezin.

Een **rots** staat voor de kracht in mensen en hoe zij hun eigen weg gaan. Als onderdeel van een gezin betekent dit dat ieder gezinslid zijn eigen grens kan aangeven, op zichzelf kan vertrouwen en voor zichzelf kan opkomen.

Water staat voor de verbinding van mensen met hun eigen omgeving. In een gezin betekent dit rekening houden met elkaar, onderhandelen en praten met elkaar. Door actief bezig te zijn, ervaren de gezinsleden direct het effect van hun houding en handelen en de invloed hierop in het gezinsleven.

De vier bouwstenen van de training zijn:

- Beheersing
- Reflectie
- Vertrouwen
- Weerbaarheid



Met ingang van 1 januari 2023 vormen SWT Dordrecht, R-Newt en Buurtwerk Dordrecht samen Dordrecht Sociaal.

Rots & Water

voor gezinnen

Voor wie?

Een gezin waarin verschillende problematiek een rol speelt kan de training volgen, maar ook een gezin zonder specifieke hulpvragen kan meedoen met de training. Deze fysieke weerbaarheids-training is geschikt voor kinderen van 8-12 jaar. Alle gezinsleden doen mee.

Doelen

- Het verbeteren van de relatie tussen ouder en kind
- Meer inzicht in de sterke en zwakke punten van het gezin
- De eigen emoties beheersen en die van de ander herkennen
- Beter aanvoelen van elkaars grenzen en persoonlijke ruimte en weten hoe hiermee om te gaan
- Omgaan met conflicten binnen het gezin
- Vergroten weerbaarheid gezinsleden

Meer informatie & aanmelden

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar groepswerk@swtdordrecht.nl. De training start bij voldoende aanmeldingen en vindt plaats in Dordrecht.

Meer informatie over het Sociaal Wijkteam Dordrecht vind je op www.swtdordrecht.nl.

- ✓ **Beheersing**
- ✓ **Reflectie**
- ✓ **Vertrouwen**
- ✓ **Weerbaarheid**

Voorafgaand aan de training vindt er een intakegesprek plaats met de ouder(s) en kind(eren). Tijdens dit intakegesprek geven de trainers meer uitleg over de training. Belangrijk is dat iedereen in het gezin gemotiveerd is om te leren over de eigen patronen en die van het gezin.

Het kan zijn dat tijdens het intakegesprek blijkt dat de training niet aansluit bij de behoeften van het gezin. Er wordt dan samen gekeken naar een andere mogelijkheid voor ondersteuning.

- De cursus is gratis.
- Jouw gezin volgt de cursus met een aantal andere gezinnen.
- De cursus wordt in Dordrecht gehouden. De locatie wordt later bekend gemaakt.