

**Deelname Weerbaarheid Rots&Water 2023
Introductie-avond gratis/vrijwillige bijdrage**

Meld je aan telefonisch of bezoek onze meetup:
<https://www.meetup.com/empowerment-weerbaarheid-utrecht/>

Duur (hou ik het wel vol?) : 90 min.

Wanneer: dinsdag 4 juli Introductieavond 19.19u

Aanvang training: 29 augustus t/m 10 oktober

Gratis, eventueel vrijwillige bijdrage (niet gesubsidieerd).

Locatie: voormalige basisschool (Rafaël)

Attleeplantsoen 39, 3527BA Utrecht

Over de trainer & coach René van der Weerd

Ik (René) woon in Zeeland waar ik ben opgegroeid en een deel van mijn werk (technisch & training & educatie) is sinds 2018 in Utrecht.

Vanaf 1996 heb ik mijn praktijk voor individuele begeleiding. Eerst in Enschede, later 20 jaar in Epse bij Deventer en nu in Utrecht. Oorspronkelijk ben ik afgestudeerd aan HTS Electro en 8 jaar werkte ik enthousiast in industriële automatisering. Dat was goed voor mijn portemonnee en interessant omdat ik dan door het hele land bedrijven en fabrieken kon bezoeken en erg veel leerde van hoe allerlei producten in fabrieken gemaakt werden.



Geleidelijk raakte ik nieuwsgierig en erg geboeid naar negatief en

positief gedrag van mensen en hun motivatie. Wat ik vooral merkte was dat veel mensen worstelden met negativiteit van anderen om zich heen (collega's, scholieren, burens, familie) en niet goed wisten hier mee om te gaan: dus eigenlijk niet voldoende weerbaar.

Meestal speelde dit al vanaf het moment dat ze naar school gingen en in een klas met veel medescholieren kwamen of na verhuizing van woonplaats of school. Ook ik werd vroeger gepest op een dorpschooltje, maar had hier niet echt veel last van, omdat ik het deels negeerde en ook handig was met woorden en snelle reacties. Wel zag ik dat anderen hier soms veel meer last van hadden.

Om juist jongeren hier mee te kunnen helpen, heb ik in 2005 een opleiding gedaan als Rots en Water trainer om op een actieve manier mensen te leren zich zelfverzekerder te voelen en meer weerbaar. Juist niet alleen door praten en psychologiseren, maar door leuke actieve oefeningen je eigen houding beter te begrijpen en beter te kunnen reageren op gedrag van anderen. Inmiddels ben ik naast sociaal ondernemer, trainer en coach ook met interessante nieuwe technologie en uitvindingen bezig omdat ik het ook leuk vind dingen zelf te maken en te ontwikkelen en oorspronkelijk ook een technische opleiding heb gehad.

Naast analytische vaardigheden, zijn hoge gevoeligheid (HSP), besluitvaardigheid en humor elementen die ik in trainen toepas. In mijn werk met mensen, zowel in groepen en individueel, zet ik mijn "antennes", kracht, inspiratie en levenservaring in. Na het volgen van verschillende opleidingen: NLP, bachelor Psychosocial Work en Natuurlijk Leidinggeven, nam ik ontslag, verliet de projectverkoop en werd zelfstandig trainer. Naast weerbaarheidstraining Rots en Water voor kinderen en (jong)-volwassenen ben ik (Communicatie-)trainer en werk ik voor bedrijven en particulieren, stimuleer en daag hun uit en ben job-coach & banenbemiddelaar. Thema's in mijn werk zijn verbinding, motivatie, passie, inspiratie en balans tussen ratio en emotie.

XX
XX

Bank Triodos **IBAN NL52 TRIO 0198445776** Tel. **0626248905**



Rots en Water

**Weerbaarheid
in
Utrecht Attleeplantsoen**



**Leuke actieve oefeningen die je zelfvertrouwen
en zelfbeheersing vergroten**

**Vanaf 29 augustus 2023
t/m 10 oktober**

René van der Weerd

Vanaf 2006 verzorgt LimiTense weerbaarheidstrainingen gebaseerd op het psychofysieke 'Rots en Water programma'. Dat wil zeggen dat we actieve sport en spel oefeningen hebben (in een schoollokaal) en deze oefeningen en ervaringen ook bespreken. De deelnemers worden energiever en hun zelfvertrouwen groeit bij deze training.

Aanleiding hiervan was de constatering dat gebrek aan weerbaarheid en het niet opkomen voor zichzelf bij kandidaten, tot terugkerende negatieve situaties kan leiden gedurende privé- en werksituaties. Dit 'Rots en Water programma' is niet gericht op "slachtofferschap" (van de niet-weerbare), maar richt zich op de algemene fysieke en mentale weerbaarheid. Het 'Rots en Water programma' is oorspronkelijk opgezet voor jongens, maar de oefeningen zijn inmiddels ook zeer goed in te passen voor gemengde groepen en volwassenen met o.a. de wens het zelfvertrouwen en energie te verhogen.

Beheersing, balans en gerichte kracht inzetten (verantwoordelijkheid, doorzetten en motivatie): leren ergens "werkelijk voor gaan", onafhankelijk van de mening van "anderen" op een respectvolle manier t.o.v. anderen.

Het 'Rots&Water programma' kan beschouwd worden als een weerbaarheidsprogramma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het brede pedagogisch perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid een wezenlijke, natuurlijke functie vervult. De ontwikkeling van de fysieke weerbaarheid is vooral ook een middel om mentale en sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Via het 'Rots en Water programma' worden startend vanuit een fysieke invalshoek, mentale en sociale vaardigheden aangereikt en verworven. Het programma is actief en de fysieke oefeningen worden ondersteund d.m.v. korte groepsgesprekken, waarin ruimte is voor zelfreflectie. Ondanks dat de oefeningen intensief zijn kunnen deze door jong en oud (en door niet-sportenden) worden uitgevoerd.



Middels deze psycho-fysieke vorm bereik je twee doelen: de deelnemers wordt geleerd hun energie te beheersen en te richten en tegelijkertijd leren ze via fysieke vormen van communicatie andere communicatievaardigheden aan. Hiermee moet men denken aan werkelijke aandacht en de ogen richten tijdens een gesprek, omgaan met grenzen (aangeven), bewust worden van lichaamssignalen (onzekerheid, angst, boosheid, verdriet).

Voor wie?

- Leerlingen van basisscholen groep 7 en 8 en voortgezet onderwijs;
- (jong-)volwassenen met minderwaardigheidsgevoelens en laag zelfvertrouwen;
- (jong-) volwassenen met problemen in grenzen stellen;
- (jong-) volwassenen met moeite met houding en/of contact (oa. presentatie en sollicitatie of in groepen);
- (jong-) volwassenen die veel piekeren en denken (vastzitten): zij komen letterlijk en figuurlijk in beweging.

Speciaal voor groepen die door middel van actieve balans-, kracht- en beheersingsoefeningen (ook toegepast in verdedigingsporten) beter hun grenzen (en die van anderen) gaan aanvoelen en meer in hun kracht (overtuiging, motivatie) willen komen.

Voor meer informatie of een intake / afspraak, bel of mail gerust!

info@limitense.eu
Tel. 0626248905
www.limitense.nl

Aantal reacties op het R&W programma

- De meeste oefeningen zijn erg leuk
- Vooral de oefeningen in de groep zijn een soort spel
- Gezellige leuke groep
- Ik voel mij zekerder
- Heb meer balans als ik gewoon even sta
- Als ik nu gepest wordt, durf ik er wat van te zeggen
- Ik snap nu dat mijn houding verschil uit kan maken
- Sommige oefeningen ken ik al uit (verdedigings-) sporten als JiuJitsu en Aikido
- Heb nu minder moeite met groepen