



# Rots & Water trainingen

- Weerbaarheid versterken
- Voor jezelf en anderen opkomen
- Eigen keuzes kunnen maken
- Grenzen ontdekken
- Jezelf beter leren kennen



## Trainingen in groepsverband of individueel

Rots & Water is een weerbaarheidstraining en wordt ingezet als anti-pestprogramma.

Lessen worden op maat gemaakt en zijn gericht op het versterken van positieve sociale vaardigheden.

De training bestaat uit spelvormen en fysieke oefeningen welke worden afgewisseld met momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.

 [tucoaching.nl](https://tucoaching.nl)  [info@tucoaching.nl](mailto:info@tucoaching.nl)  0612753352