

Deelname Weerbaarheid Rots&Water 2020 Gratis

Meld je aan (kan ook ter plekke) telefonisch of bezoek onze meetup <https://www.meetup.com/nl-NL/Empowerment-Weerbaarheid-UtrechtOvervecht/>

Duur - hou ik het wel vol? : 45min
elke week in de middag na schooltijd

Wanneer : Maandagen 16.30u to 17.15u

Ondernemershuis Rhonedreef 40, 3561VA

Gratis – (eventueel vrijwillige bijdrage – niet gesubsidieerd)

Location: Ondernemershuis Rhonedreef 40, Utrecht Overvecht

Over de trainer & coach René van der Weerd

Ik (René) woon in de prachtige omgeving nabij Deventer en een deel van mijn werk is maandag en dinsdag in het Ondernemershuis te Utrecht Overvecht.

Sinds 1996 ik mijn praktijk voor individuele begeleiding. Eerst in Enschede, later bij Deventer en tegenwoordig ook in Utrecht Overvecht. Oorspronkelijk ben ik afgestudeerd aan HTS Electro en 8 jaar werkte ik enthousiast in industriële automatisering, wat goed was voor mijn portemonnee en interessant omdat je 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. Vooral merkte ik dat veel mensen worstelden met negativiteit van anderen om zich heen (collega's, scholieren, burens, familie) en niet goed weten hier mee om te gaan. Dus eigenlijk niet voldoende weerbaar zijn. 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 om een opleiding gedaan als Rots & Water trainer om op actieve manier mensen leren zich zelfverzekender 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 leuke nieuwe technologie en uitvindingen bezig omdat ik het ook leuk vind dingen zelf te maken en te ontwikkelen en ik ook een opleiding in techniek heb gehad.

Naast analytische vaardigheden zijn hoge gevoeligheid (HSP), besluitvaardigheid en humor elementen die ik in trainen toepas. In mijn werk met mensen, in groepen en individueel, zet ik mijn "antennes", kracht, inspiratie en levenservaring in. Na het volgen van verschillende opleidingen: NLP, bachelor Psychosocial Work en ook Natuurlijk Leidinggeven, nam ik ontslag, verliet de project verkoop, en werd ik 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 werkverbinding, motivatie, passie en inspiratie, balans tussen ratio en emotie.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Bank Triodos IBAN NLS2 TRIO 0198445776 Tel. 0626248905

Weerbaarheid Rots & Water in Utrecht Overvecht



Leuke actieve oefeningen die je zelfvertrouwen en zelfbeheersing vergroten

Februari & maart elke maandag

René van der Weerd

Vanaf 2006 verzorgt LimiTense weerbaarheids-training gebaseerd op psychofysieke “Rots en Water programma”. Dat wil zeggen dat we actieve sport en spel oefeningen hebben (vandaar Gymzaal’ en ook deze oefeningen en ervaringen 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, anders dan Marietje Kessels, niet gericht op “slacht-offer-schap” (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 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 “werkkelijk 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 weerbaarheidprogramma, maar dan een dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het brede pedagogisch perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid een wezenlijke, natuur-lijke 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’ pro-gramma wordt startend vanuit een fysieke invalshoek, mentaal en sociale vaardigheden aangereikt en verworven. Het programma is actief en de oefeningen zijn fysiek en worden ondersteund d.m.v. korte groeps-gesprekken, waarin ruimte is voor zelfreflectie. Ondanks dat de oefeningen intensief zijn kunnen deze oefeningen door jong en oud (en door niet-sportenden) worden uitgevoerd.



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

Voor wie?

- Leerlingen van basisscholen groep 7 en 8 en voortgezet onderwijs
- mensen met minderwaardigheidsgevoelens en laag zelfvertrouwen
- mensen met problemen in grenzen te stellen
- mensen met houdings- en/of contactproblemen (oa. presentatie en sollicitatie of in groepen)
- mensen die veel piekeren en denken (vastzitten); komen letterlijk en figuurlijk in beweging

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

Voor meer informatie of een intake / Afspraak, bel of mail gerust

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

Aantal reacties op het R&W programma

- De meeste oefeningen zijn leuk
- Vooral de oefeningen in de groep zijn 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 Taikwando en Aikido
- Heb nu minder moeite met groepen