

Energy-motion is opgericht door Richard Normann in 2000. Hij is weerbaarheidsdocent en Advanced Rots & Water trainer. Hij heeft zich door studie in theorie en praktijk gespecialiseerd in werken met jongens op het gebied van psychosociale weerbaarheidstrainingen. Energy-Motion geeft vorming, training en deskundigheidsbevordering op maat binnen speciaal-, basis- en voortgezet onderwijs, zorginstellingen en het bedrijfsleven.

Visie

Het begeleiden van veranderingen in mensen heeft pas een blijvend effect wanneer er sprake is van werkelijk contact. Contact komt tot stand wanneer je elkaar in je echtheid kan raken. Werken vanuit echtheid heeft te maken met je eigen grondhouding, kennis, bewustzijn en communicatie.

Website: www.energy-motion.nl



Wil je meer weten of je opgeven?

Landstede Welzijn Olst-Wijhe
 Bezoekadres: Aaldert Geertsstraat 39, 8121 BK Olst
 Postadres: Postbus 56, 8120 AB Olst
 Telefoon: (0570) 56 25 29
 E-mail: welzijnolstwijhe@landstede.nl
 Website: www.landstede.nl/welzijn

De weerbaarheidstraining wordt georganiseerd door Energy-Motion in samenwerking met Landstede Welzijn Olst-Wijhe.

Rots en Water Weerbaarheidstrainingen

- 'Basis Power' voor groep 7 en 8 basisonderwijs
- 'Puber Power' voor brugklas 1 en 2 voortgezet onderwijs

Vind je jezelf te verlegen? Ben je soms zelfs het pispootje van de groep? Of baal je van jezelf als je weer iets doet wat eigenlijk niet wilt, zoals stoer doen, vechten of 'meelopen' met anderen?

Je kent het vast wel: situaties waarvan je achteraf denkt 'had ik maar dit of dat gezegd of gedaan'. Iedereen wil goed voor zichzelf kunnen opkomen. Alleen lukt dat lang niet iedereen. Niet iedereen is even mondig en zelfverzekerd. Omdat je bang bent uitgelachen te worden, bijvoorbeeld. Of bang bent buiten de groep te vallen. Om te voorkomen dat je door die onzekerheid dingen doet of laat, kun je een cursus volgen.

Het klinkt misschien wat raar, maar om de goede beslissingen te nemen, moet je jezelf goed kennen. Je moet namelijk weten wat je wel en niet wilt. Je moet het lef hebben om dat aan anderen te vertellen. Zonder dat je bang bent af te gaan of aangevallen te worden, letterlijk of figuurlijk. En als de anderen er toch wat van zeggen, is het prettig als je dan niet met je mond vol tanden staat. Dat leer je allemaal tijdens deze Power-trainingen.

Hoe beter je jezelf kent, hoe beter je:

- *gevechten kunt vermijden*
- *andere oplossingen kunt kiezen*
- *durft te zeggen wat je écht denkt*
- *met argumenten kunt komen waarom je dat denkt*

Ook leer je:

- *minder stoer te doen, verlegen te zijn of te bluffen*
- *de lichaamstaal van anderen beter te begrijpen*
- *je in te leven in een ander (waarom doet hij of zij zo?)*
- *situaties beter in te schatten*
- *de grenzen van anderen (jongeren en volwassenen) en jezelf beter kennen*

Dankzij deze Power-trainingen krijg je dus meer vertrouwen en sta je steviger in je schoenen. En minstens zo belangrijk: je leert ook respect te krijgen voor de ander!



Weerbaarheidstraining 'Basis Power' voor groep 7 en 8 basisonderwijs

'Basis Power' weerbaarheidsproject Rots en water

Pesten, groepjes die elkaar afzeiken, ruzies... In groep 7 en 8 gaat het er soms best heftig aan toe. Niet zo gek dus dat je je dan knap onzeker kunt voelen. De één wordt daardoor verlegen, de ander doet juist stoer. Allemaal niet nodig. Deze cursus helpt je af te vragen wat je *zelf* wilt en dat ook duidelijk te maken aan anderen. En zelfs als het ooit op vechten aankomt, weet jij hoe je je moet verdedigen.

Waar gaan we het over hebben?

- *Trots zijn op jezelf*
- *Stevig staan en de rots en water houding*
- *Gevoelens*
- *Leren luisteren naar lichaamstaal en intuïtie*
- *Eigen grenzen leren kennen en stellen*
- *Jezelf kunnen verdedigen (weringen, bevrijdingen, stoten en trappen)*
- *Hulpvragen*
- *Pesten en omgaan met pesten*
- *Je kunnen onttrekken aan groepsdruk en je eigen weg gaan*
- *Fysieke en mentale kracht; plankje doorslaan*



De cursus is bedoeld voor kinderen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs. Er is een jongensgroep en een meidengroep. Er zitten lichamelijke oefeningen in (zelfverdediging), maar we gaan ook over veel onderwerpen praten om van elkaar te leren.

Hoe lang duurt een cursus?

De cursus bestaat uit 11 lessen, 1 ouderavond en 1 ouder-eindgesprek.

Geef je op!

Zeker in je schoenen staan? Werk aan je eigen basis-power en geef je snel op!
De cursus heeft een eigen bijdrage.



Weerbaarheidstraining 'Puber Power' voor brugklas 1 en 2 voortgezet onderwijs

'Puber Power' weerbaarheidsproject Rots en water

Natuurlijk is zo'n nieuwe school wennen. Maar je moet maar zo denken: dat geldt voor iedereen. Ook voor degenen met de grootste mond. Toch kan het zijn dat je last hebt van verlegenheid of juist het tegenovergestelde: dat je te stoer doet. Of laat je jezelf te gemakkelijk beïnvloeden door anderen?

Deze cursus helpt je meer zelfvertrouwen te krijgen en alleen de dingen te doen die jij wilt. Je leert om te gaan met bijvoorbeeld groepsgedrag, vriendschappen, pesten en sex.

Waar gaan we het over hebben?

- *Trots zijn op jezelf*
- *Stevig staan en de rots en water houding*
- *Gevoelens*
- *Leren luisteren naar lichaamstaal en intuïtie*
- *Eigen grenzen leren kennen en stellen*
- *Jezelf kunnen verdedigen (weringen, bevrijdingen, stoten en trappen)*
- *Hulpvragen*
- *Pesten en omgaan met pesten*
- *Je kunnen onttrekken aan groepsdruk en je eigen weg gaan*
- *Fysieke en mentale kracht; plankje doorslaan*



De cursus is bedoeld voor kinderen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs. Er is een jongensgroep en een meidengroep. Er zitten lichamelijke oefeningen in (zelfverdediging), maar we gaan ook over veel onderwerpen praten om van elkaar te leren.

Hoe lang duurt een cursus?

De cursus bestaat uit 11 lessen, 1 ouderavond en 1 ouder-eindgesprek.

Geef je op!

Zeker in je schoenen staan? Werk aan je eigen basis-power en geef je snel op!
De cursus heeft een eigen bijdrage.

