

# ROTS en Watertraining

voor volwassenen



**ROTS** staat voor weten wat je wil, zelfzeker en doelgericht durven en doen. **WATER** staat voor contact maken, vriendelijkheid en flexibiliteit. We gaan in deze training op zoek naar het **EVENWICHT** tussen deze 2 krachten.

Vind je het moeilijk om 'neen' te zeggen of grenzen aan te geven op een aanvaardbare manier? Ben je iemand die zich makkelijk laat doen of soms (te) fel reageert? Hoe kan je opkomen voor jezelf met respect voor de ander? Rots en water is een fysieke training met veel oefeningen waarin we werken rond sociale vaardigheden en weerbaarheid aan de hand van zelfreflectie, zelfbeheersing en het opbouwen van zelfvertrouwen.



**Sterk als het moet, zacht als het kan!**



Donderdag 13, 20, 27 maart en 3 april 2025  
19u00 - 21u00



De Notelaar, Lierselei 15, 2390 Malle



Inschrijven via [huiszoersel@olo-rotonde.be](mailto:huiszoersel@olo-rotonde.be) (Je schrijft in voor de volledige reeks van 4 sessies.)

Deze training wordt georganiseerd voor volwassenen met (een vermoeden van) ASS of ADHD. We plannen vooraf een startgesprek in om kennis te maken en informatie te geven.

Schrijf je snel in want de plaatsen zijn beperkt. De training kost €60 en we zetten je RTH-punten hiervoor in. We geven hier in het startgesprek meer uitleg over.

**Voor meer informatie via Huis Zoersel ([huiszoersel@olo-rotonde.be](mailto:huiszoersel@olo-rotonde.be) of 03 270 06 73)**