



High Five Training

Informatie voor deelnemers

De High5-training is training waarin je leert om sterker in je schoenen te staan. Het is afgeleid van de Rots en Watermethode. *Rots* staat voor eigen grenzen aan kunnen geven, zelfstandig beslissingen kunnen nemen, een eigen weg kunnen gaan. *Water* staat voor communiceren, luisteren, samen naar oplossingen zoeken en de grenzen van anderen respecteren.

Hoe werkt de high 5-traning?

In een groepje samen met leeftijdgenoten, doen we lichamelijke oefeningen afgewisseld met diverse vormen van spel. Zo kom je te weten wie je bent en wat je van jezelf vindt. Ook ontdek je hoe anderen met jou omgaan en waarom.

Je leert manieren om met situaties om te gaan waar je moeite mee hebt.

Dat kan zijn omdat:

- Je niet lekker in je vel zit of een depressie hebt.
- Je gepest wordt.
- Je soms negatieve emoties voelt of anderen pest.
- Je het niet gemakkelijk vindt om nee te zeggen.
- grenzen herkennen niet altijd lukt.

In de groep komt iedereen aan bod en is iedereen gelijk. Daardoor kun je je veilig voelen. De training wordt vaak in de frisse buitenlucht gegeven. Ook worden er situaties nagespeeld door de deelnemers.

Tijdens de training worden de oefeningen en spellen afgewisseld met kringgesprekken. Zo leer je het gedrag van jezelf of iemand anders beter begrijpen. Elke training wordt afgesloten met een opdracht om in het dagelijks leven toe te passen.

Na de training van acht keer één ochtend per week heb je geleerd om in lastige situaties rustig te blijven en weet je hoe je ermee om wilt gaan.

Certificaat

De High5-training wordt gegeven door de trainers van Werkleerbedrijf Lucrato. Als je de training goed hebt gedaan, krijg je het officiële Rots en Watercertificaat.