



# 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!**



Infomoment: donderdag 18/09/25 om 19u00

Lessen: donderdag 2/10, 9/10, 16/10 en 23/10 2025 van 19u00 tot 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. Op het infomoment kunnen we alvast kennismaken en informatie 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 op het infomoment meer uitleg over.

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

