

Goed om te weten

- De begeleider van BAAB heeft **beroepsgeheim**. Enkel na overleg met jou wordt informatie doorgegeven.
- De training wordt georganiseerd **in groep** (max. 6 jongeren).
- De begeleider van BAAB schrijft samen met jou een **eindverslag** over het leerproject voor het parket of de jeugdrechtbank.

Contactgegevens

Duinenabdijstraat 13,
8000 Brugge

Tel: 050.34.31.44

baab@depatiovzw.be
www.depatiovzw.be

BAAB heeft een klachtenprocedure en een procedure voor de verwerking van persoonsgegevens. Voor meer informatie, contacteer uw begeleider of de directie.

Voor klachten kan je terecht bij de Jo-Lijn: 0800 900 33

BUREAU ALTERNATIEVE AFHANDELING BRUGGE (BAAB)

Rots en Water- training

Leerproject 20 uur



Wat is een Rots en Water-training?

Baab organiseert een Rots en Water-training binnen het kader van een leerproject. Dit is voorgesteld als voorwaarde door de procureur of opgelegd als een maatregel of sanctie door de jeugdrechter als reactie op het plegen van een jeugddelict.



Rots en Water is een psychofysieke weerbaarheids - training gericht op de ontwikkeling van zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfinzicht bij jongeren. Door middel van actieve, lichamelijke oefeningen en reflectiegesprekken, leer je hoe je krachtig maar rustig kan reageren in moeilijke situaties.



Door je in te zetten voor een leerproject neem je jouw verantwoordelijkheid op voor de gevolgen van het jeugddelict.

Overzicht van de Rots en Water-training

Opstartgesprek

Kennismaking

Individuele sessie

5 groepssessies

De volgende thema's komen aan bod:

Sterk staan

Je leert stevig op de grond staan.

Zelfbeheersing

Je leert je rust te bewaren in moeilijke situaties.

Lichaamstaal

Je leert op welke manier jij met je lichaam iets vertelt aan de ander en omgekeerd.

Mentale kracht

Je leert in jezelf geloven en je zelfvertrouwen aan te spreken.

Grenzen

Je leert de grenzen van jezelf en de ander kennen en respecteren.

Hulp bieden

Je leert hoe je iemand die in de problemen zit kan helpen.

De feiten

Je leert uit elkaars inzichten over de gepleegde feiten.

Terugblik

Individuele sessie

Eindgesprek