



Grip op ouderschap: Bijeenkomsten voor ouders

Paars training & coaching



Wat?

Wij bieden een cursus van 5 ouderbijeenkomsten aan, met als thema:

Grip op ouderschap. De cursus is gepland in 5 opeenvolgende weken op een vaste dag en tijd. Er wordt elke week een ander thema behandeld-

Je hebt er het meeste baat bij als je de hele cursus volgt.

Samen met je partner de bijeenkomsten volgen heeft als voordeel dat je gelijk kan afstemmen wat voor jullie goed werkt.

Voor wie?

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor ouders die een steuntje in de rug kunnen gebruiken of tips willen krijgen bij de opvoeding van hun kind(eren).

Waarom?

Ouderschap is best een ingewikkelde klus. Zeker in deze hectische maatschappij. Naast opvoeden ben je als ouders praktisch gezien ook bijna een manager naast je werkende leven. Tijdens de bijeenkomsten krijg je inzicht en bruikbare tips om binnen je gezin anders in gesprek te komen met elkaar. Het maakt niet uit welke leeftijd jouw kind heeft of wat er speelt in jouw gezin, de bijeenkomsten zijn zo ingericht dat iedereen met nieuwe ideeën naar huis kan gaan. Je wisselt ook ervaringen uit met andere ouders en ontdekt hoe andere ouders met moeilijke situaties omgaan.

Welke thema's?

- **Communicatie met je kind**

In deze bijeenkomst bespreken we de invloed van jezelf en jouw manier van communiceren op het gedrag van anderen, in het bijzonder op je kind en problemen die ervaren worden.

- **Omgaan met je kind**

In deze bijeenkomst kijken we naar mogelijkheden. Met een proactieve blik is het gemakkelijker om lastige situaties aan te pakken en ervaar je hoeveel invloed je zelf hebt in het vinden van een oplossing. Je bekijkt jouw relatie met je kind en onderzoekt hoe je deze relatie sterker kunt maken.

- **Inzicht in je kind**

In deze bijeenkomst krijg je handvatten om gemakkelijker aan te sluiten op de behoeften van jouw kind in verschillende situaties. Door inzicht te krijgen in jouw manier van communiceren met je kind en in je eigen gedrag hierin, ga je zelf op zoek naar wat bij jou en je kind het beste werkt.

- **Emoties en je kind**

Emoties zijn heel krachtig en iedereen uit ze op een andere manier. We besteden aandacht aan de manier waarop jij en je kind met emoties omgaan. Conflicten ontstaan vaak doordat er niet gezegd wordt welke emotie in de weg zit. In deze bijeenkomst bespreken we waardoor een conflict ontstaat en hoe je bij het gevoel van je kind of van jezelf kunt komen. Door op een handige manier te reageren zijn conflicten te voorkomen en komen jullie in gesprek met elkaar.

- **Rust en overzicht**

Het leven van kinderen, jongeren en ouders wordt beïnvloed door allerlei factoren. Als ouder en gezin moet je daardoor veel verdragen en regelmatig een extra tandje bijzetten. Uiteraard heeft dit invloed op je stemming, op je verdraagzaamheid en op je veerkracht. In deze bijeenkomst krijgt je tips om moeilijkheden om te kunnen buigen naar mogelijkheden. Je krijgt manieren aangereikt over hoe je met elkaar kunt communiceren zonder je te laten leiden door je emoties. Verder hoor je wat het nut is van een dagplanning. Hierdoor ontstaat meer grip en rust binnen de gezinssituatie en blijf je in verbinding met elkaar.

Wanneer?

Data: woensdagochtend 29 mei – 5 juni – 12 juni – 19 juni – 26 juni 2024

Tijd: 9.00-11.00 uur

Inloop vanaf 8.45 uur

Waar?

Gezondheidscentrum 't Reinhart

Spoorallee 26

Duiven

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via info@paarstrainingencoaching.nl

Geef hierbij je naam, emailadres, telefoonnummer, woonplaats door en of je met 1 of 2 personen komt.

Na ontvangst van jouw mail krijg je een bevestiging.