

Training Het begint bij mij

Deze training gaat uit van je kracht als ouder en geeft je inzicht in je eigen opvoedstijl. Door stil te staan bij je eigen opvoeding en ervaringen als kind, krijg je inzicht in jouw rol als ouder nu. Ben je eigenlijk de ouder die je graag zou willen zijn voor je kind(eren)?

Voor wie?

Deze training is voor ouders en opvoeders van kinderen van 0 tot 18 jaar. Je bent bereid samen met andere ouders in een groep stil te staan bij je rol als ouder. Je wil een eerste stap zetten in het veranderen van negatieve patronen.

Doel

Wat betekent het om ouder te zijn in deze tijd? Door je als ouder bewust te worden van jouw eigen opvoeding, waarden, normen en idealen wordt duidelijk wat voor jou belangrijk is in de opvoeding. Hoe begrijpen mijn kind en ik elkaar beter en kan ik overbrengen wat ik belangrijk vind?

Deze reis maak je samen met andere ouders. Na afloop houden de ouders contact met elkaar.

Hoe doen we dat?

In de training staat positief ouderschap centraal, samen kijken we vooral vooruit. Welke patronen zijn er in jullie gezin, kan je loslaten wat niet werkt? Welke nieuwe patronen kunnen jullie gezinsleven verrijken?

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van 3 uur met de thema's:

1. Je rol en verantwoordelijkheid als ouder
2. Zelfvertrouwen en zelfbeeld
3. Effectieve communicatie
4. Normen waarden en regels
5. Starten van een supportgroep



De vijf bijeenkomsten worden begeleid door een ouder- en kindadviseur. Na de vijfde bijeenkomst vormen de deelnemers een supportgroep onder leiding van een van hen.

Voor meer informatie over de methode: www.hetbegintbijmij.nl