



OO10-Stress

Weerbaarheidstraining voor ouders van tieners

Een tiener opvoeden is niet altijd vanzelfsprekend

Meer dan eens wordt je geduld op de proef gesteld. Is praten met je tiener soms moeilijk? Raak je de controle wel eens kwijt? Dan is OO10-stress er voor jou.

We bespreken tienergedrag en de invloed van stress in de opvoeding. We doen actieve oefeningen die je helpen om stress beter te beheersen. Je werkt aan zelfreflectie, zelfvertrouwen, zelfbeheersing en daadkracht.

De training is gratis. De reeks bestaat uit 5 sessies die elkaar opvolgen. Wees daarom bij elke training aanwezig.

Wanneer

4, 18 en 25 november

2 en 9 december

Telkens van 19.30u tot 21.30u

Waar

Exacte locatie volgt bij inschrijving
2930 Brasschaat

Meer informatie

jasper.dircx@cawantwerpen.be
0470 44 08 53

Inschrijven

nandi.vankrunkelsven@logoantwerpen.be

Praktisch

Trek kleding aan waarin je makkelijk kan bewegen

