



OO10-Stress

Weerbaarheidstraining voor ouders van tieners

Een tiener opvoeden is niet altijd vanzelfsprekend

Meer dan eens word 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

28 april

05, 12, 19 en 26 mei

Telkens van 19.30u tot 21.30u

Waar

Den Boogaart

Statiestraat 2

2920 Kalmthout

Meer informatie

vormingsteam@cawantwerpen.be

0473 12 06 24

Inschrijven



Praktisch

Trek kleding aan waarin je makkelijk kan bewegen

