



OO10-Stress

Weerbaarheidstraining voor ouders met tieners

Een tiener opvoeden is niet altijd makkelijk.

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 lessen die elkaar opvolgen. Wees daarom bij elke training aanwezig.

Wanneer

Maandag 15, 22 en 29 april,
6 en 13 mei
Telkens van 19:30 tot 21:30 uur

Waar

De Oude Pastorij
De Hermanszaal
Essendonck 3
2910 Essen

Meer informatie

[marjolijn.janssen@
cawantwerpen.be](mailto:marjolijn.janssen@cawantwerpen.be)
0473 12 06 24

Inschrijven

[klik hier](#)



scan de code

of stuur een e-mail naar:

nandi.vankrunkelsven@logoantwerpen.be

