



Bureau Blik

Veerkrachtmodule voor ouders van tieners
Veerkracht is omgaan met stress en veranderende omstandigheden.

Daar weten we als ouders alles van!
“Ouders weten niet alles!” – Fayen (8 jaar)

Leven in Coronatijd.

Stress hoort bij het leven, maar in Coronatijd loopt het soms wel eens op. De huidige situatie is dan ook een behoorlijke aanslag op ons normale en persoonlijke leven, waarbij de omgang met anderen regelmatig behoorlijk op de proef wordt gesteld.

Vooraf voor tieners, die zich in deze leeftijdsfase juist losmaken van ouders en willen omgaan met vrienden, wordt nu verwacht dat zij thuis blijven. In plaats van naar buiten te bewegen, is de beweging letterlijk naar binnen gericht. We zien dan ook dat dit mentaal wat met onze tieners doet. Hij of zij zich terugtrekt, of juist wat meer de grenzen opzoekt.

Ook van ons ouders wordt heel wat verwacht, hiermee om te gaan en naast het dagelijkse werk alles in goede banen te leiden. Hoe jullie situatie ook is, één ding is zeker. Op dit moment hebben we allemaal te maken met veranderende omstandigheden en moeten we maar zien wat het met ons doet, daarom deze Webinar.

Het is dan ook belangrijk om steeds weer die check te doen, hoe het met onszelf en onze gezinsleden gaat. Welke invloeden er meespelen op onze gemoedstoestanden en emoties. En, hoe we die kunnen doorbreken.

Inhoud

In deze Webinar;

- leer je wat er in je lichaam en hoofd gebeurt op het moment dat situaties ongemakkelijk/moeilijk zijn.
- bespreken we een aantal basisaspecten om met spanning om te gaan.
- krijg je verschillende handvaten op welke manieren je jouw tiener kunt helpen.

Resultaat

Na deze bijeenkomst;

- weet je waarom iemand reageert zoals die reageert en hoe je daar van moment tot moment mee om kan gaan.
- ken je manieren die je naar wens voor jezelf en/of je tiener kunt inzetten.

Investing

Deze Webinar duurt een uur. Er is een mogelijkheid om via de chat vragen te stellen.

Praktische gegevens

Data: 11-03-2021 van 20:00 tot 21:00