# Gratis oudercursus!

Positief Opvoeden

- Ochtendstress?
- Moet je soms 10x iets aan je kind vragen voordat hij/zij luistert?
- Of luistert hij/zij misschien alleen nog maar als je je stem verheft?
- Komt hij/zij 's avonds steeds uit bed?
- Zou de sfeer thuis wel wat positiever mogen?
- Kan je niet rustig bellen als de kinderen thuis zijn?
- Is er veel strijd en competitie tussen je kinderen onderling?
- Merk je dat je sneller geïrriteerd raakt richting je kinderen dan je misschien zou willen?
- Zitten jullie als ouders niet op een lijn?

Herken je jezelf in een of meerdere van bovenstaande vragen, en woon je in de gemeente Uithoorn of Ouder-Amstel, dan is dit een leuke en laagdrempelige training voor jou! Samen met twee enthousiaste trainers ga je met een groep ouders door middel van een werkboek, het kijken naar filmpjes en onderlinge uitwisseling aan de slag om je eigen opvoedsituatie onder de loep te nemen. Dit met als doel om te kijken waar je eigen valkuilen liggen en wat je kan doen om deze te voorkomen. Daarnaast ga je kijken naar strategieën om het gewenste gedrag van je kind te bevorderen en het negatieve gedrag te verminderen.

## Hoe gaat het in zijn werk?

Deze training bestaat al meer dan 30 jaar en wordt in ruim 25 landen gegeven. Het heeft over de hele wereld al duizenden families geholpen.
De training bestaat uit vier digitale bijeenkomsten van anderhalf uur. In de weken hierna word je gebeld door één van de trainers om te bespreken hoe het gaat en dan wordt het programma nog meer op maat gemaakt, waardoor het perfect aansluit op je persoonlijke situatie. Dan volgt er een gezamenlijke slotbijeenkomst waar wordt besproken hoe het nu gaat en waar een plan wordt gemaakt voor de toekomst.

## Waar en wanneer?

De digitale trainingen zijn op de woensdag van 10.00-11.30uur via beeldbellen.
**Data**: 17 mei, 24 mei, 31 mei, 7 juni en 5 juli.

## Ok, ik ben enthousiast! En nu?

Geef je/jullie op door een mail met contactgegevens (naam, telefoonnummer, emailadres en leeftijd kind) te sturen aan onderstaande trainers;

| | |
|---|---|
| Maureen Smit | m.smit@kabouterhuis.nl |
| Klaartje Sluijs | k.sluijs@levvel.nl |

Er zijn een beperkt aantal plaatsen voor de training, na ontvangst van de mail nemen de trainers contact met je op.
Wil je eerst nog meer informatie over de training, kijk dan op www.positiefopvoeden.nl.