

WORKSHOP OUDERS VITAAAL

Workshop voor ouders die met veerkracht willen opvoeden

Bij het krijgen van kinderen verandert er veel in je leven. Je geniet van je kinderen en doet leuke dingen samen. Maar wie herkent het niet:

- Die momenten dat het ouderschap veel van je vraagt?
- Je misschien vaker uit je slof schiet dan je zou willen?
- Je het gevoel hebt nauwelijks meer tijd voor jezelf te hebben?

Tijdens de interactieve workshop Ouders Vitaal staan we stil bij de vragen:

- Hoe blijf je krachtig en energiek in een druk leven?
- Waar loop je tegenaan als het om ouderschap gaat?
- Hoe leer je kiezen voor jezelf en 'nee' zeggen?

Je gaat naar huis met tips over:

Veerkracht en hoe je kunt meebewegen in de hectiek van het dagelijks ouderschap. Grenzen aangeven en hoe je daarin liefdevol naar jezelf, je kind(eren) en anderen kunt blijven.

Voor en door ouders

De workshop wordt gegeven door Monique Smitsmans. Zij is moeder van 3 kinderen (16, 12 en 10 jaar) en is Veerkracht en Vitaliteit coach.

Deelname en Aanmelding

Deelname is gratis na aanmelding.
Je kunt je via de website aanmelden.

www.ouderslokaal.nl

