

Data:

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten en start elk voorjaar en najaar. De training is uit te breiden met 2 opfrisbijeenkomsten. De training wordt gegeven in Apeldoorn

Andere mogelijkheden:

De training is ook in de vorm van individuele coaching te volgen. Een vrijblijvend en gratis telefonisch kennismakingsgesprek is altijd mogelijk. Bij voldoende belangstelling kan de training ook overdag worden georganiseerd.

PUBERTEIT**ALS JE OUDERS****VERVELEND****BEGINNEN TE DOEN**Pubertus 1988
©2011 K&H Arnhem www.loesje.nl**Opgave:**

Door middel van het opsturen van een inschrijfformulier (zie www.kalhorncoaching.nl of vraag het telefonisch aan) naar:
Kalhorn coaching en training,
Bosweg 64,
7314 HD Apeldoorn.

Verdere informatie:

www.kalhorncoaching.nl

info@kalhorncoaching.nl

www.facebook.com/communicatiemetpubers

055-5787405 of 06-19646390

GORDON[®]training

“Effectief omgaan met Tieners”

voor ouders van kinderen van 10-18 jaar oud



De puberteit is een heftige levensfase zowel voor tieners als voor hun ouders. Het is als leven op een vulkaan. Je weet dat er uitbarstingen kunnen komen, alleen niet wanneer. En hoe ga je dan als ouder om met die uitbarstingen? Dat is een ingewikkelde klus. Om tieners effectief te begeleiden heeft u inzicht, geduld en niet-veroordelende en stimulerende communicatie nodig.

Een Gordontraining geeft u handvatten en leert u: Zó te luisteren dat tieners zich begrepen voelen, hun eigen problemen gaan oplossen en zich gestimuleerd weten in hun zelfontplooiing.

Zó te praten (zonder oordelen) dat tieners u begrijpen, rekening gaan houden met uw wensen en uw vragen ook wel eens met ja beantwoorden.

Zó conflicten op te lossen dat niemand verliest en iedereen zich aan gemaakte afspraken houdt.

De **kernthema's** die besproken worden zijn:

Deel 1: Tieners: acceptatie en begrip

1. Veranderingen in de puberteit:
 - Informatie over de puberhersenen en andere ontwikkelingen. Inzicht in deze boeiende levensfase vergroot een effectieve begeleiding van tieners.
 - Werken met een beslismodel om te zorgen dat u geen problemen gaat overnemen.
 - Gedrag en oordeel scheiden om niet-veroordelend te communiceren.
2. Actief luisteren:
 - Helpen als tieners problemen ervaren.
 - Tieners stimuleren tot zelfontplooiing en zichzelf leren kennen.

Deel 2: Ouders van Tieners: eerlijkheid

3. Opbouwende kritiek geven en duidelijk zijn/grenzen stellen
 - Confronterende ik-boodschappen geven zonder te veroordelen.
4. Omgaan met verzet.
 - Ruzie voorkomen: Schakelen tussen praten en luisteren met tieners.

Deel 3: ouders en pubers: verbondenheid

5. Samen conflicten oplossen
 - Via de "Win-Winmethode" afspraken maken waar iedereen zich aan houdt.
 - Bemiddelen bij ruzies tussen tieners.
 6. Respect voor elkaar.
 - Waarden- en normenbotsingen (huiswerk, uitgaan, hangen op de bank, alcoholgebruik e.d.) begeleiden als rolmodel en adviseur. Invloed i.p.v. macht gebruiken.
- 2 Opfrisbijeenkomsten, thema;s rondom huiswerk, uitgaan, alcoholgebruik etc. en eigen casuïstiek worden uitgediept.

In de training wordt volgende **werkwijze** gehanteerd:

- ❖ Uitleg van theorie om inzicht te vergroten. Het boek "Luisteren naar kinderen" van Thomas Gordon en het nog te verschijnen boek specifiek geschreven voor ouders van Nederlandse tieners worden besproken. *De methode van Thomas Gordon heeft als uitgangspunt goede communicatie binnen het gezin. Door te luisteren en conflicten effectief op te lossen creëren we een harmonieuze gezinssituatie en brengen we onze kinderen verantwoordelijkheidsbesef bij.*
- ❖ Praktische demonstraties van opvoedingssituaties,
- ❖ Uitwisselen van ervaringen,
- ❖ Oefenen van nieuwe vaardigheden in kleine groepjes en als huiswerk in de thuissituatie.

Investering:

De kosten bedragen € 240,- per persoon (inclusief BTW, koffie en thee) of € 425,- per stel. De kosten voor het lespakket, behorende bij de training, zijn € 40,- per persoon. De 2 opfrisbijeenkomsten samen € 60,-

Wanneer de kosten een probleem vormen, neem dan contact op over mogelijke regelingen. Ik heb de missie dat iedereen die wíl deelnemen moet kúnnen deelnemen.)