

Data:

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten en start elk voorjaar en najaar. De training is uit te breiden met 1 of meerdere opfrisbijeenkomsten. De training wordt gegeven in Apeldoorn

Investering:

De kosten bedragen € 280,- per persoon (inclusief BTW, koffie en thee) of € 525,- per stel. De kosten voor het lespakket, behorende bij de training, zijn € 40,- per persoon. De opfrisbijeenkomsten zijn € 30,- per keer.

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

De training is ook in de vorm van individuele coaching te volgen. Een vrijblijvend en gratis telefonisch kennismakingsgesprek is altijd mogelijk.

PUBERTEIT**ALS JE OUDERS****VERVELEND****BEGINNEN TE DOEN***Loesje*Product 1008
0601 SA Arnhem www.loesje.nl**Opgave:**

Door middel van het opsturen van een inschrijfformulier (zie www.kalhorncoaching.nl of vraag het telefonisch aan)

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 heb je inzicht, geduld en niet-veroordelende, stimulerende communicatie nodig.

Een Gordontraining geeft je praktische handvatten. Je leert:

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 je begrijpen, rekening gaan houden met jouw wensen en jouw 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 je 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 grenzen stellen

- Confronterende ik-boodschappen geven zonder te veroordelen.

4. Omgaan met verzet.

- Ruzie voorkomen: Schakelen tussen praten en luisteren met tieners.

5. Problemen voorkomen en het 'geen-probleem-gebied' vergroten

- gebruiken van preventieve en duidelijke communicatie

Deel 3: ouders en pubers: verbondenheid

6. Samen conflicten oplossen

- Via de "Win-Winmethode" afspraken maken waar iedereen zich aan houdt.
- Bemiddelen bij ruzies tussen tieners.

7. 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.

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 pubers" op basis van de Gordonmethode 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.