Family Transitions: groepstraining voor gescheiden ouders

Informatie voor ouders

Ben je recent gescheiden en ondervind je als gevolg daarvan problemen? Zijn er bijvoorbeeld conflicten met je ex-partner? Vind je het lastig om met de situatie om te gaan? Of heeft je kind emotionele gedragsproblemen? Dan is de groepstraining Family Transitions wellicht iets voor jou.

Voor wie is dit aanbod?

De training is voor vaders en moeders die recent zijn gescheiden en problemen ondervinden als gevolg van deze scheiding. Family Transitions kan zowel worden ingezet voor ouders met kinderen van 0 – 12 jaar als voor ouders van tieners. Beide ouders kunnen deelnemen, je zit als ex-partners nooit in dezelfde groep.
Deze training is 'evidenced based', het is wetenschappelijk aangetoond dat het effectief is. De training maakt onderdeel uit van een groter aanbod, wat valt onder de paraplu van TripleP positief opvoeden.

Wat is het doel?

In deze training leer je vaardigheden om beter om te kunnen gaan met de veranderingen als gevolg van de scheiding. Denk hierbij aan:

- het hanteren van conflicten
- omgaan met de scheiding en bijbehorende emoties
- het ontwikkelen van een eigen probleemoplossend vermogen
- tips voor een goede balans tussen werk, gezin en ontspanning.

Hoe werkt het?

De training bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, 1 tot 2 telefonische sessies en een afsluitende bijeenkomst. Je volgt de cursus de cursus samen met 4 tot maximaal 10 andere ouders.
In de 5 bijeenkomsten ga je oefenen met nieuwe vaardigheden en strategieën die je helpen bij de veranderingen die bij een scheiding komen kijken. Je leert omgaan met stress en boosheid, hoe ruzies/spanningen voorkomen kunnen worden en hoe een goede balans tussen werk, gezin en ontspanning gevonden kan worden. Er wordt gebruik gemaakt van filmpjes van situaties uit de praktijk. Ook krijg je een praktische werkboek om zelf thuis mee aan de slag te gaan.

Aanmelden en informatie

Aanmelden voor deze training kan op onze website.
Heb je vragen? Bel of mail ons.

Klaartje Sluijs
@email
06 50 83 64 58

Grietje de Vries
@email
06 55 32 48 35

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin