



OO10-Stress

Weerbaarheidstraining voor ouders van tieners

Een tiener opvoeden is niet altijd makkelijk.

Meer dan eens word je geduld op de proef gesteld.
Is praten met je tiener soms moeilijk? Raak je de controle
wel eens kwijt? Dan is OO10-stress er voor jou.

We bespreken tienergedrag en de invloed van stress in de
opvoeding. We doen **actieve oefeningen** die je
helpen om stress beter te beheersen. Je werkt aan
zelfreflectie, zelfvertrouwen, zelfbeheersing en daadkracht.

De training is gratis.

De reeks bestaat uit 5 lessen die elkaar opvolgen.
Wees daarom bij elke training aanwezig.

Wanneer

Dinsdag 23 september kennismaking
30 september
7,14, 21 oktober
4 november
Telkens van 10u tot 12u

Waar

CO Nova
schijfstraat 105
2020 Antwerpen

Meer informatie

vormingsteam@cawantwerpen.be
0473/12.06.24

Inschrijven

nova@antwerpen.be
|



NOVA