

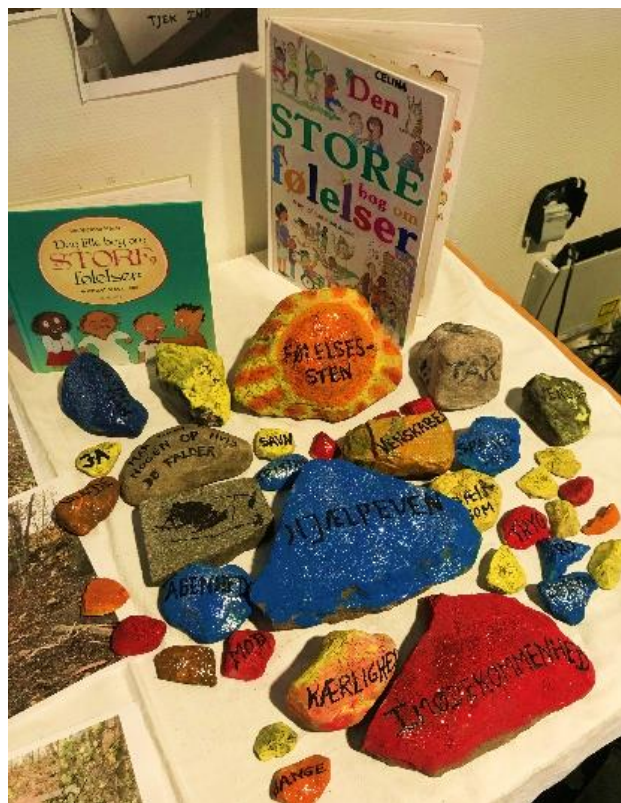
Vil du hjælpe dine børn med at håndtere store følelser?

Mød dine børn med compassion - det giver livsglæde og robusthed

Dette er et praksisnært kursus til dig/er, der vil hjælpe jeres barn/børn med at håndtere følelser og styrke empati og medfølelse.

På dette kursus får du forskningsbaserede værktøjer til:

- At finde ro og nærvær sammen med dit barn i hverdagen
- At håndtere dit barns og dine egne store følelser
- At berolige dit eget og dit barns nervesystem, når det er anspændt eller uroligt



Med disse værktøjer kan du støtte dit barns udvikling af empati og medfølelse (compassion), evne til at håndtere følelser, mental robusthed og tiltro til egne evner, et rigere og mere nuanceret sprog for sanser og følelser, og nærvær og ro i hverdagen.

På kurset får du ud over værktøjer og viden mulighed for sparring med andre forældre.

Individuel sparring kan tilkøbes.



Hvor: Kurset afholdes online på Zoom.

Hvornår: Kurset består af 4 moduler af 1,5 times varighed. Kurset afholdes online tirsdag eller torsdag 19.30-21.00 på følgende dage:

- Modul 1 (11./13. april): Compassion og Selvsorg
- Modul 2 (25./27. april): Robusthed og barnets nervesystem
- Modul 3 (9./11. maj): Små børns store følelser del 1
- Modul 4 (23./25. maj): Små børns store følelser del 2

Imellem modulerne vil der være mulighed for at afprøve nye metoder i hjemmet.

Pris: 1299kr. OBS! **20% Rabat til forældre og personale i TitiBo. Pris for TitiBo: 999kr.**

Tilmelding: Skriv til mikkelbjelke@titibo.dk. Angiv i mailen, om du ønsker at deltage tirsdag eller torsdag. Der er begrænset antal pladser. Kurset er åbent for alle men frem til 1. marts vil alle pladser være

reserveret til forældre og personale i TitiBo. Derefter bliver der åbnet op for øvrig tilmelding. Det er muligt at deltage begge forældre ved samme skærm.

Hvem er vi?:

Mikkel B. Kristiansen, M.A. i Psykologi og Pædagogik, er specialkonsulent og familiecoach med speciale i børns livsglæde og compassion. Han hjælper børn, forældre og pædagogisk personale i dagtilbud med at udvikle compassion, mindfulness og robusthed, så alle oplever mindre stress, større livsglæde og stærkere fællesskaber. Mikkel har 15+ års erfaring fra en række danske og internationale organisationer med forskningsbaserede indsatser, der understøtter børn og voksnes udvikling af compassion og mental robusthed.

Lilian Bjelke er udviklingschef i TitiBo-gruppen, har 30+ års erfaring med høj kvalitets pædagogisk praksis og udvikling i dagtilbud for børn og har arbejdet både som pædagog, pædagogisk leder, forskningsmedarbejder, pædagogisk konsulent og udviklingschef. De sidste 20 år har hun stået i spidsen for den pædagogiske udvikling i TitiBo-gruppen. Lilian er desuden certificeret life-coach.

Karin Sørensen er pædagog og souschef i TitiBo-gruppen med 15+ års erfaring med høj kvalitets pædagogisk praksis og forældresamarbejde i dagtilbud, samt erfaring fra bosteder og Familiehuset i Frederikssund. Karin er uddannet familievejleder og har egen virksomhed med familierådgivning.

