

GESCHEIDEN EN POSITIEF OPVOEDEN

Training



IMW REGIO TILBURG

maatschappelijk werk & trainingen



Opvoeden na een scheiding, hoe doe je dat? Hoe geef je jouw kind wat het nodig heeft? Terwijl je zelf last hebt van boosheid, stress, onmacht of verdriet. Maak je je zorgen over het effect van de scheiding op je kind? Deze training kan je op weg helpen om hiermee om te gaan. Je leert nieuwe manieren om met de negatieve effecten van de scheiding om te gaan, voor je kind en jezelf. Aan deze training neem je individueel deel, niet als gescheiden ouderpaar.

Wat leer je tijdens de training?

Je leert omgaan met stress, boosheid en veranderingen. Ook leer je hoe je ruzies kunt voorkomen en oplossen. En hoe je beter met je ex-partner kunt communiceren in het belang van je kind. Je oefent, samen met andere ouders, met vaardigheden die je kunnen helpen omgaan met vragen en moeilijkheden die je tegenkomt tijdens en na de scheiding.

Praktische informatie

De training bestaat uit een kennismakingsbijeenkomst (van één uur) en vijf wekelijkse bijeenkomsten die elk twee uur duren. Deelname is gratis. Wel betaal je € 20,- aan materiaalkosten.

Na deze training heb je de mogelijkheid om één van onze andere opvoedtrainingen te volgen, namelijk *Omgaan met je kind tot 12 jaar* en *Omgaan met Pittige Pubers*. Deze trainingen bestaan uit vier bijeenkomsten, twee telefonische coachingsgesprekken en een terugkombijeenkomst.

Onze maatschappelijk werkers en trainers zijn opgeleid in het werken met Triple P. Dit is een methode voor opvoedingsondersteuning, waarin ouders op een positieve manier hun kind opvoeden. Consequent zijn en belonen van goed gedrag zijn hierbij erg belangrijk.

Ans, moeder van een zoontje van 3 jaar, heeft de training gevolgd en kan het gescheiden ouders zeker aanraden. Ans: "De omgang met mijn ex-man was echt niet goed. Er waren veel spanningen. In de training heb ik geleerd om zelf eerst rustig te worden voordat ik met hem in gesprek ging. Hierdoor kon ik beter omgaan met zijn verbale agressie. Het gaat nu beter dan eerst."

Tijdens de training leer je vooral om aan jezelf te werken en niet te proberen de ander te veranderen. Ans: "Je kunt iemand anders niet veranderen, alleen jezelf. Het gaat om de relatie tussen jou en je kind. Ik wil een moeder zijn die positief in het leven staat en geen boze en gefrustreerde gescheiden ouder. Ik heb veel gehad aan de tips en adviezen van de trainers van IMW. Ook vond ik het fijn om mijn ervaringen te delen met andere ouders die hetzelfde hebben meegemaakt. Het meedoen heeft mij sterker gemaakt."

Meer weten of aanmelden?

Heb je nog vragen of wil je je aanmelden voor deze training? Bel dan naar team Trainingen, telefoonnummer 013 - 583 95 10. Of stuur een mail naar trainingen@imwregiotilburg.nl.

Kijk voor meer informatie op www.imwregiotilburg.nl. Je kunt je ook aanmelden via onze website.

