



Is dit jouw familie?

Het lijkt alsof andere ouders niet zo worstelen als jij. Jouw kind misdraagt zich aan de lopende band. Frustratie, woede en tranen komen binnen jouw gezin veel voor. Er wordt veel geschreeuwd en je kind kan agressief zijn – slaat jou, de meubels of zijn of haar broers en zussen. Eigenlijk is iedere dag – van het ontbijt tot aan het avondeten – een gevecht. Als dit herkenbaar is, kan de cursus Positief Opvoeden je helpen. Het geeft je ondersteuning om het gedrag van je kind te managen en om problemen die stress opleveren te verminderen.

Of ben jij dit?

Je wilt het meest gelukkige gezin dat er bestaat creëren. Je hebt een aantal zorgen over het gedrag van je kind – misschien is dat ongehoorzaamheid, of wil je simpelweg weten hoe je betere routines voor het avondeten en slapengaan kunt ontwikkelen. Wat het ook is, je bent geïnteresseerd om meer te leren over positief opvoeden en hoe je dit kunt toepassen op je gezin. Als je er klaar voor bent om een blik te werpen op opvoedstrategieën die echt werken, dan is de cursus Positief Opvoeden ideaal voor jou.

Wat gebeurt er tijdens de cursus Positief Opvoeden?

Vanaf het begin ontvang je tips en suggesties die passen bij de behoeftes van jouw gezin. Je bekijkt scènes van de DVD: 'Wegwijzer voor iedere ouder', die je laten zien hoe de Triple P ideeën werken in de realiteit. En het werkboek, wat je voor de cursus krijgt, bieden je de handvaten en informatie die je nodig hebt om Positief Opvoeden direct thuis toe te passen. Jouw Positief Opvoeden trainer begeleidt je bij iedere stap en biedt je telefonische ondersteuning als je je nieuwe vaardigheden in de praktijk gaat brengen. Bovendien is het een mooie kans om andere ouders te ontmoeten en te ervaren dat je niet de enige ouder bent die af en toe worstelt met de opvoeding. Dat is namelijk heel normaal en hoort bij het opvoedproces.

Hoe lang duurt het en hoe groot zijn de groepen?

Er nemen niet meer dan 8 ouders deel aan een cursus. Doorgaans duurt elke sessie niet meer dan 2 uur per keer. In totaal neem je deel aan maximaal vijf sessies – de eerste vier bieden je tips die je nodig hebt om Positief Opvoeden te starten. Daarna heb je een aantal weken om Triple P thuis uit te proberen. Jouw Positief Opvoeden trainer belt je in die weken elke week op een vast moment om te checken hoe het met de uitvoering gaat en je advies te geven als er problemen zijn. Deze telefoongesprekken duren maximaal 30 minuten. Tenslotte wordt de cursus afgesloten met één laatste

groepssessie. Deze sessie biedt de mogelijkheid om problemen die er eventueel nog zijn te bespreken, de successen te delen en jezelf te feliciteren met wat je bereikt hebt.

Wat kost het?

Voor Eindhovense ouders is de cursus gratis. Dat betekent niet dat je kunt komen en gaan wanneer je wil. Zonder inzet geen resultaat! We verwachten van je dat je alle groepssessies aanwezig bent en deelneemt aan de individuele telefonische contacten. En dat je tussendoor thuis aan de slag gaat met wat je in de cursus leert.

Locatie en data?

De cursus vindt plaats in het nieuwe jaar op Pastoriestraat 147 in Eindhoven. Dit is vlak bij de Woenselse markt.

Alle 5 bijeenkomsten zijn op woensdagochtenden van 9.30 uur tot 11.30 uur. Het gaat om de volgende data: 25 januari, 1, 8 en 15 februari en de slotbijeenkomst is op 15 maart. Tussen 14 februari en 15 maart maak ik in overleg met jullie 3 belafspraken om je te helpen de geleerde theorie in de praktijk te brengen. Ik kijk ernaar uit om jullie te ontmoeten!

Met vriendelijke groet,

Leonie Reumers, Triple P trainer.

Tel: 06-41203351

Is this your family?

It seems like other parents don't struggle as much as you do. Your child misbehaves on an ongoing basis. Frustration, anger and tears are common within your family. There is a lot of shouting and your child may be aggressive - hitting you, the furniture or his or her siblings. Actually, every day - from breakfast to dinner - is a fight. If this is recognisable, the Positive Parenting course can help you. It gives you support to manage your child's behaviour and reduce problems that cause stress.

Or is this you?

You want to create the happiest family possible. You have some concerns about your child's behaviour - perhaps disobedience, or you simply want to know how to develop better routines for dinner and bedtime. Whatever it is, you are interested in learning more about positive parenting and how to apply it to your family. If you are ready to take a look at parenting strategies that really work, then the Positive Parenting course is ideal for you.

What happens during the Positive Parenting course?

From the start, you will receive tips and suggestions that fit your family's needs. You watch scenes from the DVD: 'Directions for every parent', which shows you how the Triple P ideas work in reality. And the workbook, which you receive before the course, provides you with the tools and information you need to apply Positive Parenting directly at home. Your Positive Parenting trainer will guide you every step of the way and offer telephone support as you start putting your new skills into practice. Moreover, it is a great opportunity to meet other parents and to experience that you are not the only parent who occasionally struggles with parenting. In fact, this is quite normal and part of the parenting process.

How long does it take and how big are the groups?

No more than 8 parents take part in a course. Usually, each session lasts no more than 2 hours each time. In total, you participate in up to five sessions - the first four offer you tips you need to start Positive Parenting. You then have a few weeks to try out Triple P at home. Your Positive Parenting trainer will call you every week during those weeks at a set time to check how you are doing and give you advice if there are any problems. These phone calls last up to 30 minutes. Finally, the course concludes with one final group session. This session provides an opportunity to discuss any problems that may remain, share successes and congratulate yourself on what you have achieved.

What does it cost?

For Eindhoven parents, the course is free. That doesn't mean you can come and go as you please. Without commitment, no results! We expect you to attend all group sessions and participate in individual phone calls. And that in between you will work at home with what you learn in the course.

Location and dates?

The course will take place in the new year at Pastoriestraat 147 in Eindhoven. This is near the Woenselse markt.

All 5 meetings are on Wednesday mornings from 9.30am to 11.30am. The dates are as follows: 25 January, 1, 8 and 15 February and the final meeting is on 15 March. Between 14 February and 15 March, I will make 3 phone appointments in consultation with you to help you put the theory you have learnt into practice. I look forward to meeting you!

Kind regards,

Leonie Reumers, Triple P trainer.

Tel: 06-41203351