

# Doe je mee?



Je bent van harte uitgenodigd om mee te doen met de training Het Begint Bij Mij!

Tijdens de bijeenkomsten op woensdagochtenden leer je meer over jezelf en ga je aan de slag met wat jij belangrijk vindt in jouw leven en in je gezin. Ook zullen we kijken naar wat jij belangrijk vindt voor (jouw) kinderen en hoe je dat kan bereiken. We sluiten de training af met een feestelijke certificaatuitreiking.

De bijeenkomsten vinden plaats in Eindhoven, locatie volgt later.

WAAR?

Aanmelden

Klik op de onderstaande link  
<https://hbbm.typeform.com/to/vNKJjRJZ>

Of stuur een mailtje met je naam en tel.nr. naar [hanne@peer3.nl](mailto:hanne@peer3.nl)

WANNEER?

	datum	tijd
Startbijeenkomst	30 okt	9:00-12:00
2 <sup>de</sup> bijeenkomst	6 nov	9:00-12:00
3 <sup>de</sup> bijeenkomst	13 nov	9:00-12:00
4 <sup>de</sup> bijeenkomst	20 nov	9:00-12:00
5 <sup>de</sup> bijeenkomst	27 nov	9:00-12:00
6 <sup>de</sup> bijeenkomst	4 dec	9:00-12:00
Feestelijke afsluiting		

Scan de QR-code om een filmpje te bekijken waarin andere ouders vertellen over de training.

Of kijk op onze website:  
[www.peer3.nl](http://www.peer3.nl)



Meer informatie?



*Beste ouders,*

*Ik ben Monique Lansheuvell en ik zal jullie begeleiden tijdens de training Het Begint Bij Mij. Ik kijk ernaar uit om kennis met jullie te maken bij de eerste bijeenkomst op 30 okt. Graag tot dan! Hartelijke groet, Monique*

# EEN POSITIEVE GROEPSTRAINING VOOR ALLE OUDERS

HET  
BEGINT  
BIJ  
MIJ

## HET BEGINT BIJ MIJ DE BASISPRINCIPES

We kijken vooruit, naar de mogelijkheden.

We leren van elkaar.

Ook trainers delen hun ervaring om deelnemers te inspireren.



DENK,



SCHRIJF,



DEEL

EN



DOE

## HET BEGINT BIJ MIJ HET PROGRAMMA

6 bijeenkomsten van elk 3 uur, ergens bij jou in de buurt.

Een feestelijke certificaat uitreiking.

Bijeenkomsten zijn gratis, gezellig leerzaam en je krijgt koffie, thee en wat lekkers.

**WIL JE MEER INFORMATIE**  
over trainingen bij jou in de buurt? Neem contact op met:

Hanne Peerenboom  
hanne@peer3.nl

## 4 BOUWSTENEN



BOUWSTEEN 1: ROLLEN EN  
VERANTWOORDELIJKHEDEN

### ROLLEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN

We staan stil bij de dilemma's die je tegenkomt in het ouderschap. Waar ben je verantwoordelijk voor? Welke rollen passen bij jou?



BOUWSTEEN 2: ZELFBEELD  
EN ZELFVERTROUWEN

### ZELFBEELD EN ZELFVERTROUWEN

We gaan op zoek naar aangeleerde patronen in gedrag, gedachten en emoties. Vervolgens kijken we hoe je zou willen dat je kind jou ziet? Welk voorbeeld wil jij zijn?



BOUWSTEEN 3: EFFECTIEVE  
COMMUNICATIE

### EFFECTIEVE COMMUNICATIE

Omdat de band tussen kinderen en ouders zo belangrijk is gaan we aan de slag met communicatieve vaardigheden.



BOUWSTEEN 4: WAARDEN,  
NORMEN EN REGELS

### WAARDEN, NORMEN EN REGELS

Deze bouwsteen gaat over zingeving, over wat jij zelf belangrijk vindt. Als je weet waar je voor staat kun je bewust kiezen voor gedrag en regels die hierbij passen.

"Ik heb nu meer zelfvertrouwen en zorg beter voor mezelf, daardoor heb ik meer energie voor mijn gezin."



**"JE BEPAALT ZELF WAT JE WILT LEREN, DELEN OF VERANDEREN."**  peer3  
DE KRACHT VAN SAMEN  
WIL JE MEER LEZEN EN BEKIJKEN OVER DEZE TRAINING? KIJK DAN OP [WWW.PEER3.NL](http://WWW.PEER3.NL)