Ouder- en Kindteams
Amsterdam

TRAININGSAANBOD VOOR OUDER(S)/VERZORGER(S) IN STADSDEEL WEST

HET BEGINT BIJ MIJ

Door je als ouder bewust te worden van jouw eigen opvoeding, waarden, normen en idealen wordt duidelijk wat voor jou belangrijk is in de opvoeding. Hoe begrijpen mijn kind en ik elkaar beter en kan ik overbrengen wat ik belangrijk vind?

PEUTER IN ZICHT

Een peuter ontwikkelt zich razendsnel. Door de vele veranderingen gaat het er thuis soms stormachtig aan toe. Tijdens de cursus Peuter in Zicht richten we ons op drie belangrijke vaardigheden in het opvoeden van peuters: steunen, stimuleren en sturen.

POSITIEF OPVOEDEN - TRIPLE P

De cursus Positief Opvoeden is er voor ouders die geïnteresseerd zijn in manieren om kinderen (0-12 jr + tieners) op een positieve wijze te stimuleren. En voor ouders die het gedrag van hun kind of de manier van omgaan met elkaar thuis willen veranderen.

MINDFUL PARENTING

De training Mindful Parenting leert ouders om minder stress in de opvoeding te ervaren en de relatie met hun kind te verbeteren. Door middel van Mindfulness technieken krijg je meer aandacht voor wat er in het hier en nu gebeurt en hoe je jouw kind meer bewuste aandacht kan geven.

Gratis!

Bekijk alle trainingen in jouw stadsdeel
of kijk op www.oktamsterdam.nl/trainingen

Ouder- en Kindteams
Amsterdam

TRAININGSAANBOD VOOR KINDEREN IN STADSDEEL WEST

ROTS EN WATERTRAINING

In de fysieke weerbaarheidstraining leer je je grenzen herkennen, en die van een ander. Je leert voor jezelf op te komen, of te beslissen dat het beter is je ergens bij neer te leggen. Je leert bewust een keuze te maken: stevig en zelfverzekerd zijn als een rots of om mee bewegen als water.

COMPETENTIETRAINING

Bij de competentietraining leer je prettig om te gaan met andere kinderen. Op een manier die bij jou past. Je ontdekt bijvoorbeeld hoe je aardig kan zijn, zonder over je heen te laten lopen. Ook leer je om te gaan met pestgedrag en om voor jezelf op te komen, zonder ruzie te krijgen.

BIBBERS DE BAAS

In de klas de beurt krijgen, voor het eerst naar een nieuwe sport, met de klas op kamp: sommige kinderen krijgen de bibbers als ze er alleen al aan denken. Het roept spanning op en angst om te falen. De faalangsttraining Je bibbers de baas leert jou om te gaan met je (faal)angst.

OVERIG TRAININGSAANBOD

Is de gewenste training vol? Of wil je weten welk trainingsaanbod er in de andere stadsdelen nog meer zijn? Kijk dan op de website: www.oktamsterdam.nl/trainingen

Gratis!

Bekijk alle trainingen in jouw stadsdeel
of kijk op www.oktamsterdam.nl/trainingen