

# -Fordi du er viktig

Synes du det kan være utfordrende å være mamma eller pappa til en tenåring?

Velkommen til et kurs som vil gi glede, inspirasjon og trygghet!



Barn og ungdom trenger ikke perfekte foreldre som gjør alt rett, men som forelder er du veldig viktig! Å være mamma eller pappa er din viktigste lederrolle! Du vil få verdifull kunnskap og gode verktøy - til glede for deg og din tenåring!

På dette kurset vil du lære hvordan dere kan få en mer vennlig kommunikasjon, mer glede og nærhet. Det stilles ikke krav til deling i plenum, men mulighet for erfaringsutveksling med andre foreldre hvis man ønsker det. Kurset går over 2 kvelder og vil ta for seg følgende emner:

- Foreldrerollen
- Kommunikasjon i familien
- Familieliv
- Nærhet og kjærighet
- Grensesetting
- Sosiale medier
- Selvfølelse og sårbarhet

Kurset vil foregå på Helt Sentralt i Strandgata 19, Oslo (rett ved Oslo S)

Torsdag 8. nov og torsdag 15. nov kl. 18-20.30

Pris: 950 kr pr pers (foreldrepar: 1600,-)

For mer informasjon og påmelding send en mail til: [Ann-jeanette@samtaleverkstedet.no](mailto:Ann-jeanette@samtaleverkstedet.no)  
eller ring: 482 80 38