



SAMTALEVERKSTEDET

Mestringskurs for tenåringsfamilier

Ofte går vi i sirkel på hvordan vi kommuniserer og håndterer konflikter innad i familien, og det kan være vanskelig å vite hva man kan gjøre for å mestre ulike utfordringer bedre. Både voksne og ungdom kan streve med å forstå og møte hverandres følelser og reaksjoner, noe som kan skape frustrasjon for dem begge i en nær relasjon som en familie er.

Dette kurset ønsker å bidra til at flere familier finner gode strategier i møte med konflikter, og at positiv mestring skal stå i fokus.

Samlingene vil bestå av 6 – 8 familier (foreldre + barn i alder 12 – 16 år), som kommer sammen til undervisning og gruppesamtaler.

Familiene vil sitte "familievis" og drøfte temaer som:

- U hensiktsmessige strategier som gjør vondt verre
- Hensiktsmessige strategier som gjør vondt litt mindre vondt – eller bedre
- Bli bevisst ulike ressurser og kvaliteter hos familiemedlemmene
- Triggere for konflikt: (kommunikasjon, frykt, behov, bekymring, ferier, sykdom etc)
- Lysglimt i hverdagen – når har vi det bra sammen?

Det vil bli noen enkle hjemmeoppgaver mellom samlingene.

Påmeldingsfrist: 1.april. NB. Begrenset antall plasser.

Pris for hele kurset: 1 200,- per pers/2 500,- per familie

Datoer: 25.april – 9.mai – 23.mai –6.juni

Sted: BådeOg – huset, Oalsgate 2, Sandnes

Tid: 18.30 – 20:00

Våre kursholdere:



Familieterapeut Guro Brakestad

Guro er utdannet sosionom og familieterapeut og sertifisert KiD – kursholder (kurs i depresjonsmestring). Hun har bred erfaring fra arbeid med ungdom, samt undervisning og veiledning av ungdomsledere. Ved siden av foredrag-/ og kursvirksomhet, og veiledning i Samtaleverkstedet, jobber hun med psykisk helse og livsmestring på Solborg Folkehøgskole gjennom undervisning og veiledning.

Gestaltterapeut Elisabeth Antone Olsen

Elisabeth er erfaren tenåringsmamma, barnevernspedagog, og Registrert Gestaltpsykoterapeut. Hun er opptatt av kunst og kultur og har utviklet prosjektet; "Sett farger på tilværelsen – levende livskunst". Elisabeth er sertifisert Kid-instruktør og har bred erfaring i arbeid med stress, depresjon og utbrenthet. Ved siden av kurs, workshop og foredrag, tilbyr hun også individuelle støttesamtaler.



Samtaleverkstedet er et foredrag-/kurs-og veiledningstilbud for dem som står i nær relasjon til ungdom. For mer informasjon: www.samtaleverkstedet.no