

# ”Aktivt positivt föräldraskap”



”Aktivt Positivt föräldraskap” är ett koncept för föräldrar i grupp där man får mentala redskap för att utveckla sin föräldraroll och dela erfarenheter med andra. Man fokuserar på lösningar på inför vardagliga utmaningar, och innehållet riktar sig till alla föräldrar som har barn i skolåldern. Det handlar om hur man kan stärka relationen till sitt barn, bli tryggare som vuxen samt vad som främjar ett lugnt och positivt familjeliv.

## Innehåll:

- Självkänsla
- Kost
- Bekräftelse
- Genus
- Coachande förhållningssätt
- Stress
- Tankar (mental träning och verktyg)
- Känslor
- Sätta gränser (våga vara vuxen)
- Problem och konflikthantering

### Start tisdag 29 september!

Veckodag: tisdagar  
Tid: 18.00–20.15  
Omfattning: 10 träffar/30 studietimmar  
Ledare: Leena Bergander  
Plats: Kyrkogatan 14  
Ingen deltagaravgift!

OBS! Anmälan senast 22/9 till 020-120 28 08 eller gavleborg @sv.se

*Välkommen med din anmälan!*

