

Växa som vuxen med barn!

– en föreläsningsserie i tre delar



1. Ge barn självkänsla och självförtroende
 - Hur kan vi påverka våra barns självkänsla/självförtroende?
 - Lite tips och tankar runt ”duktighetsbehovet” vi har idag
2. Tänk positiva tankar om dig själv och som förälder
 - Mental träning i vardagen
3. Gränssättning i vardagen
 - Hur viktigt är det att säga **nej** till saker som man inte mår bra av?
 - Sätta gränser med barn – är det svårt?

Vi kommer även att jobba med lite praktiska övningar under föreläsningarna. Varje föreläsningstillfälle är 1,5 timme långt, 18.30–20.00. Start: Ons. 4 februari 2009, och därefter varje onsdag i tre veckor.

Pris för alla tre föreläsningarna är 600 kronor. Du kan också välja att anmäla dig för en eller två av dessa föreläsningar: då är priset 250 kronor per tillfälle.

Platsen är här på Kristallens Gym

Du är välkommen att anmäla dig via info@livsstilsconsulting.se eller på tel. nr 073 6795511

Lena Söderberg

Diplomerad

Stress & Friskvårdsterapeut



www.mammagladje.se

Mammagladje i
samarbete med:

LivsstilsConsulting

- Bli ditt bästa jag! -