

GO' hjerta ledelse

Mental styrke gir resultater

Hvordan lytte så ungdom snakker og snakke så ungdom lytter!



Et kurs for deg med tenåringsbarn

«Det meste vil jeg bruke fremover både i familien og på jobben!»

«Kurset anbefales! TAKK!»

«Jeg føler meg som en tryggere og positiv forelder, styrket tro på eget barn.»

Vi ønsker velkommen til foreldre som kjenner seg igjen i dette:

- Det er både en stor glede og en utfordring å ha tenåringer i huset
- Det kan være vanskelig å ha gode samtaler og nå frem til tenåringer
- Det er utfordrende å sette de rette grensene for din tenåring

Vår målsetning for kursdeltakerne, og det du vil lære:

- Å bli en enda bedre lytter
- Hvordan nå frem med ditt budskap
- Teknikker og tips innen kommunikasjon
- En bevisstgjøring av foreldrerollen

Kurset er fordelt på to kvelder

Tid: Onsdag 8. juni og torsdag 9. juni kl. 18.00-21.30

Sted: Hasselbakken, Askerveien 47, 1383 Asker

Pris: Kr 990,- pr person, kr 1500,- for foreldrepar

GO' hjerta ledelse

Mental styrke gir resultater

Barn trenger både ubetinget kjærlighet og trygge grenser.
De trenger tydelige voksne som kan lede seg selv og familien.

Vi mener at god ledelse skapes gjennom:

- LE** - begeistring, mestring, inspirasjon, glede, lek
DEL - motivasjon, kunnskap, opplevelser
SE - omsorg, lytte, anerkjenne, støtte



Jesper Juul sier: Nei er det vanskeligste svaret i verden, og nettopp derfor er det også det kjærligste og det som krever mest omtanke, mest engasjement, mest ærlighet og størst mot.

Vi gleder oss til to spennende kvelder med kommunikasjon, fokus og lytting, og du får en bevisstgjøring av dine verdier og foreldrerollen. Vi legger opp til en kombinasjon av teori og øvelser med mye latter og gode samtaler.

Velkommen!

GO' hjerta ledelse

Mental styrke gir resultater

FAGANSVARLIGE KURSHOLDERE

Nina Behncke er fysioterapeut, DNCF sertifisert Coach og registrert Helsecoach. Hun har arbeidet på fysikalsk institutt, som bedriftsfysioterapeut og leder. I dag driver hun selskapet Modig mamma. Jobber som mental trener, coacher voksne og ungdom og holder kurs og foredrag for trenere, bedrifter og foreldre. Nina brenner for at du lærer å spille på lag med kroppen både fysisk og mentalt slik at du tar styringen, er modig og opplever mestring, trygghet og glede. Kontakt info: nina@modigmamma.no Mobil: 416 06 760 www.modigmamma.no



Anette Forsén Bache er utdannet DNCF sertifisert Coach og registrert Helsecoach. Hun driver selskapet Foreldrecoachen og har lang erfaring i coaching av barn og ungdom samt foreldre. I tillegg holder hun kurs for foreldre på skoler og privat. Hun har hatt et 3 mnd. pilotprosjekt i skolen på 9. trinn med mentale trening. Anette er opptatt av aktiv lytting og at både foreldre og barn skal finne løsninger selv. Kontakt info: anette@foreldrecoachen.no Mobil: 915 15 591 www.foreldrecoachen.no



Tirill Mørk er DNCF sertifisert Coach og registrert Helsecoach og driver i dag selskapet Dønn tilstede AS. Tirill er tidligere håndballspiller, trener og har mange års erfaring fra administrativ arbeid fra BSK/Norway Cup. Hennes mål er å hjelpe nettopp deg som spiller, trener og/eller leder slik at du får ut ditt potensialet, opplever mestring og når dine mål. Hun holder en rekke kurs og foredrag i mental lære for trenere/ledere i dag, i tillegg til å coache unge idrettsutøvere. Kontakt info: tirill.mork@donntilstede.no Mobil: 907 88 602 www.donntilstede.no

