

# Heltetræning for forældre

## **Kursusbeskrivelse:**

Kurset tager udgangspunkt i teori og praktiske øvelser, disse forenes så kursisterne kan bruge denne viden i dagligdagen med deres børn og unge. Kursisterne lærer sig selv at kende på nye måder, samt kunsten at kunne aflæse deres egne børn og unge. Det skaber tryghed at føle sig set og forstået som barn eller ung. Vi vil gennem bestemte kropsøvelser vise kursisterne, hvorfra man styrer når det gælder børneopdragelse. Når man kærligt skal guide sit barn eller unge igennem tilværelsen. Kursisterne vil til slut være i besiddelse af nogle konkrete og gode redskaber, til arbejdet med børn og unge med eller uden særlig adfærdsvanskeligheder/diagnoser.

## **1. modul kl. 9.00-12.00:**

Oplæg om HELTESKOLEN: Tanker, kultur og visdommen bag.

Hvordan kan man bruge aflæsning af sit barn eller unge i familiesammenhænge, og hvordan kan man bruge det til at se sit barns eller unges potentialer (som kan være skjult eller uopdagede)?

Aflæsning af kropssprog.

Aflæsning af de 4 arketyper (Håndtryk, gangart og kropsholdning).

Kropsøvelser der kan skabe ro og koncentration i kroppen - særligt anvendeligt i et undervisningsmiljø, og i forhold til børn og unge med diagnoserne ADHD, OCD, Tourette, autisme samt andre former for adfærdsproblematikker.

Andre kropsøvelser (f.eks. i forhold til eksamens stress, nervøsitet m.m.).

## **FROKOST kl. 12.00- 13.00 2. modul kl.13.00- 15.00:**

Kursusformen veksler mellem oplæg, gruppearbejde, drøftelse og erfaringsudveksling. Forældre får viden, råd og vejledning, samt mulighed for at udveksle erfaringer med andre forældre om dagligdagens vanskeligheder. Heltetræning i dagligdagen.

**Tidsrum: kl. 9.00 -12.00 samt 13.00 -15.00**

**Antal deltagere: 5 - 20**

**Sted: Heltetræneren kommer til jer**

**Særpris (i alt): 5.000 kr.**

- Afholdes kurset mere end en times kørsel fra København, vil der blive påregnet kørselstillæg, som bliver lagt til kursusprisen.
- **Ring og hør nærmere på +45 29 90 63 12**