

Gratis workshop “slaappatronen ontwikkelen”

“Eindelijk blijft hij in zijn eigen bed liggen”

Ook benieuwd hoe je dat voor elkaar krijgt? Woon dan de gratis workshop “slaappatronen ontwikkelen” bij!

Slaap is erg belangrijk voor de gezondheid en de sfeer binnen een gezin. Daarom geeft het centrum voor jeugd en gezin een gratis workshop rondom het ontwikkelen van slaappatronen. De workshop wordt gegeven door positief opvoedadviseur Marieke Elders.

Wat leer je in de workshop?

Problemen met slapen kunnen een uitputtingsslag zijn voor het hele gezin. Ouders kunnen hun kinderen helpen bij het ontwikkelen van een goed slaappatroon. Een paar kleine veranderingen maken vaak een groot verschil, zodat iedereen de nodige nachtrust krijgt.

Inhoud workshop

Tijdens deze workshop komt aan bod hoe ouders kunnen omgaan met slaappatronen, enkele oorzaken van slaapproblemen en welke vaardigheden nodig zijn om kinderen een goed slaappatroon aan te leren. En nee, “je hoeft geen rollenspel te doen”. Tijdens deze workshop ga je vooral luisteren en nieuwe vaardigheden op doen. Ook krijg je het werkboek mee naar huis. Daarna kun je jouw persoonlijke opvoedplan verder thuis gaan uitvoeren.



***“Eindelijk kan ik
weer het 8 uur
journaal kijken
zonder 10 keer naar
boven te lopen !”***

C. de Groot,
deelnemer

Voor wie: Ouders uit de gemeente Raalte

Wanneer: Donderdag 9 november 2017 van 19.30 uur – 21.30 uur. Graag om 19.15 uur aanwezig.

Waar: Op1, de Wolken; Kulturhus, Passage 1a in Raalte

Aanmelden: voor 7 november via www.cjgraalte.nl

Meer informatie? www.cjgraalte.nl