

# ÅBEN SEMINAR-AFTEN FOR TEENAGEFORÆLDRE

1. SEP, 15. SEP + 13. OKT

BETAL HVAD DU VIL

## SEMINAR FOR TEENAGE-FORÆLDRE

"Fra konflikt til harmoni i teenagefamilien": Indsigtsfulde og tankevækkende seminar-aftener for teenageforældre, der inspirerer til nye handlinger og et værdibaseret familieliv.

### Hvordan foregår seminaret?

Seminaraftenerne løber over flere aftener, hvor du kan deltage på enkelte aftener eller på alle i rækkefølge. Hver aften har et tema. Seminaraftenerne er en kombination mellem inspiration og oplæg til eftertanke, konkret coaching til dig som deltager, egen refleksion og debatter om forskellige familieemner. Vores intention er at du får mulighed for at udvikle din selvindsigt, så du finder dine vigtigste værdier, og i udfordrende situationer fremefter vil træffe de valg der funderer i dine værdier. Du får også mulighed for konkret vejledning til hvordan du tackler dig selv og din teenager.

### Hvem er seminaret for?

Det er for dig/jer der er teenageforælder. Du kan deltage både alene og sammen med din partner eller expartner. Seminaret er skabt både til mænd og kvinders temperament. Aftenerne er uden børn og teenagere (indtil videre)

**Seminaret er ideelt hvis du** gerne vil lære at give slip på den styrende forælderrolle og blive bedre til at være i dialog med din teenager, hvor du både tager dig selv og din teenager alvorligt. Måske du har oplevet det kan være svært at holde fast i dig selv og kommunikere fra hjertet, når din teenager vil forhandle noget med dig?

**På seminaret lærer du om**, hvordan du mestrer balancen mellem at bevare dine egne grænser og anerkende dit behov for tryk og samtidig med at din teenagers behov for frihed også anerkendes. Du får samtidig mulighed for at få mere tillid til din teenagers evner som menneske, og se hvilket unikt menneske dit store barn er blevet.

### Om de to undervisere

*Pia Beck Rydahl* er familieterapeut og familiecoach og stifter af virksomheden Hverdagens Helte.

*Lone Lund Jørgensen* er uddannet sociolog og NLP Master Practitioner fra NLP Huset - og indehaver af udviklingsvirksomheden Tampen Brænder og væksthuset Livsgalleriet.

### Seminaret handler om at finde balancen mellem:

- At give slip på bekymringerne og holde fast i ansvaret
- At støtte uden at overtage
- At lytte uden at fixe/ordne/ ynke
- At give tryk (støtte) uden at omklamre
- At have tillid og samtidig bevare en sund skepsis
- At håndtere konflikter uden at miste kærligheden

**Seminar aftenerne bygger på disse vigtige, bærende værdier, som vi mener er forudsætninger for at kærligheden kan blomstre i familien:**

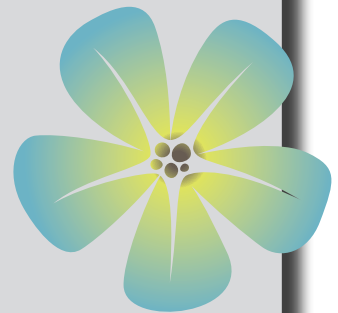
**Accept** – at acceptere både dig selv og dine valg og handlinger, og derved også din teenagers kvaliteter der måske er anderledes end dine egne.

**Ligeværd** - at mestre kunsten mellem at bestemme, instruere, coache og lytte

**Tillid** – at finde din indre tillid til dig selv og derved styrke din teenagers tillid til sig selv og hans eller hendes valg

**Integritet** – at mærke dine grænser, behov og give udtryk for dem. Herigennem give din teenager et spejl på hvordan man bevarer sin personlige integritet, sætter grænser og udvikler sit selvverd.

**Bevidsthed** – at blive bevidst om dine mønstre og dine handlinger. Vi tror på bevidsthed og erkendelse før ændringer sker.



## Fakta om seminaret

**Sted:** Livsgalleriet, Slotsgade 15, 2, 3400 Hillerød

**Dato:** Åbne seminar-aftener 1. september kl. 17-21, 15. september kl. 17-21 og 13. oktober kl. 17-21,

**Pris:** Ved donation. Det vil sige, du betaler, hvad du vil, når aftenen er omme.

## Tilmelding og mere information

Send os en mail på [info@hverdagenshelte.com](mailto:info@hverdagenshelte.com), hvis du vil tilmelde dig. Eller ring på 31 10 33 03, hvis du vil høre mere. Tilmelding er efter først-til-mølle princippet.

[Læs mere på hverdagenshelte.com](http://hverdagenshelte.com)