



**training:  
0010-stress  
voor ouders  
met tieners**

**CAW**

versterkt welzijn

# Opvoedingsondersteuning voor ouders met tieners

## OO10-stress

Een tiener opvoeden is niet altijd makkelijk. Meer dan eens wordt je geduld op de proef gesteld. Is praten met je tiener soms moeilijk? Raak je de controle wel eens kwijt? Dan is OO10-stress er voor jou.

We bespreken tienergedrag en de invloed van stress in de opvoeding.

We doen actieve oefeningen die je helpen om stress beter te beheersen. Je werkt aan zelfreflectie, zelfvertrouwen, zelfbeheersing en daadkracht.

De training is gratis. De reeks bestaat uit 5 lessen die elkaar opvolgen. Wees daarom bij elke training aanwezig.

## Data

Maandag 26 september,  
3, 10, 17 en 24 oktober

## Hoe laat?

Telkens van 19.30 - 21.30 uur

## Waar?

Zaal Bunderkes  
Elfbunderweg  
2530 Boechout

## Praktisch

We gaan actief aan de slag. Draag kleding en schoenen waarin je makkelijk kunt bewegen.

## Meer informatie?

**Marjolijn Janssen**

0473 12 06 24

[marjolijn.janssen@cawantwerpen.be](mailto:marjolijn.janssen@cawantwerpen.be)

## Inschrijven

Stuur een e-mail naar:  
[info@vonkplek.be](mailto:info@vonkplek.be)

Of scan de QR-code

