



## Resultaten

De resultaten van de workshop zijn:

- ◆ Inzichten in je sterke en zwakke kanten; als individuele ouder en als ouderteam;
  - ◆ Inzicht en begrip in de dynamiek en het functioneren als ouder en ouderteam;
  - ◆ Handvatten om situaties en omstandigheden beter aan te kunnen;
- ◆ Betere afstemming op elkaar in de opvoeding en benadering van je kind(eren).

Het is mogelijk deze workshop te verdiepen en uit te breiden tijdens een coachingstraject.

## Tijdsduur en kosten

De Workshop 'Afgestemd OuderTeam' duurt ca. 3,5 uur. Het kan worden gevolgd per ouderstel (op afspraak) of in een kleine groep (max. vier stellen, voor data zie [www.HeartCoaching.nl](http://www.HeartCoaching.nl)) met twee trainers die jullie de benodigde aandacht geven.

De kosten bedragen per stel in een groep €150 (incl. BTW, koffie/thee, werkmap, boekje over KernKwadranten & zaal). Willen jullie als individueel stel komen, dan is de prijs €245.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Bel Jolande Pit op onderstaand telefoonnummer of e-mail haar.

# Afgestemd OuderTeam



## Gebruik van Kernkwaliteiten in Ouderschap



# Samen, maar hoe dan?

Tijdens de zwangerschap en na de geboorte van een kind verandert er veel: voor jou en je partner. In de rol als ouder(s) lijkt het wel alsof je jezelf of jullie relatie *opnieuw* moet *uitvinden*. In dit proces van *opnieuw uitvinden* kun je elkaar een beetje kwijt raken: op solo gaan, elkaar ontzien, je onbegrepen voelen, kleine ergernissen, jezelf terugtrekken, etcetera. Het kan anders!

Het is onze visie dat ouderschap inspirerend teamwork met zich meebrengt dat door het afgestemd zijn het plezier en de kwaliteit van het gezinsleven vergroot.



## Plezier

Tijdens de Workshop 'Afgestemd OuderTeam' onderzoeken beide ouders hoe je -alleen of samen- situaties of omstandigheden op een opbouwende manier kunt aanpakken.

Je ontdekt de kernkwaliteiten van jezelf en die van je partner. Dit kan bijvoorbeeld zijn op het vlak van geduldig zijn, helder waarnemen en adequaat reageren op je partner en/of je kind(eren).

Bij een kernkwaliteit hoort onverbrekelijk een valkuil, uitdaging en een allergie. Deze vier vormen samen het Kernkwadrant®. Een ergernis kan hiermee vertaald worden naar een kwaliteit van de ander!

Behalve inzichten in jouw eigen gedrag krijg je inzichten in de interacties tussen jullie als ouders onderling en in de interacties met anderen. Je leert vaardigheden om jezelf aan te sturen en je partner te ondersteunen op een opbouwende manier.

Het leren werken met deze kernkwadranten geeft jullie een eenvoudige en krachtige methode om plezier te krijgen en te houden waarmee jullie bezig zijn. Jullie versterken samen je relatie als Afgestemd OuderTeam.

## Voor wie?

De Workshop 'Afgestemd OuderTeam' is bestemd voor ouders die als team meer in balans willen komen en hun afgestemd ouderschap willen verdiepen.



## Inhoud

De workshop bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Welkom en kennismaking.
2. Introductie over het Kernkwadrantenmodel.
3. Individuele kernkwadranten

Je ontwikkelt jouw persoonlijke kwadranten.

Wat beschouw je als jouw kracht, welke verwijten krijg je regelmatig, wat heb je nodig en waar kun je niet tegen? Je leert over jezelf en vindt zowel praktische als gedragsmatige oplossingen voor problemen.

3. Dubbelkwadranten

De dynamiek tussen de ouders en tussen ouder en kind. Jullie leren het dubbelkwadrant toepassen. Wat zijn de huidige knelpunten in de interacties? Hoe kun je het elkaar afkatten ombuigen in elkaar empoweren?

4. OuderTeam-kwadranten

De kwaliteiten van de ouders. Deze kernkwadranten worden gebruikt om antwoorden te vinden op vragen als: Wat is de kracht van ons als ouders? Hoe communiceren we naar ons kind of onze kinderen? Wat kunnen we leren?

Specifieke situaties van jullie kunnen in dit programma worden meegenomen.

\* Kernkwadranten is een gedeponeerd handelsmerk van Kern Konsult BV.

