

Breng het beste in jezelf én je kind naar boven!

Opvoedcursus voor ouders (van baby t/m puber) met Annemiek Hauptmeijer en Annette van der Put

2 zaterdagen van 10.00 - 17.00 uur
Data: 23 januari en 20 februari 2010
Kosten: € 200,- p.p. (incl. reader, lunch en erkend certificaat)
Locatie: Centrum Sterrenkind
Prins Hendrikstraat 113, Den Haag
Info/aanmelden:
Annemiek Hauptmeijer 070-3910395
email: jbhauptmeijer@planet.nl



Opvoeden met deugden



Annemiek Hauptmeijer

Tijdens deze 2-daagse cursus gaan we enthousiast aan de slag met praktische vaardigheden door middel van de vijf strategieën van het Deugdenproject.

Je leert om op een positieve manier bewust aandacht te geven aan de behoeften en karakterontwikkeling van je kind. Je krijgt aangeleerd hoe je in elk gedrag een deugd of goede eigenschap kunt vinden en je haalt dit naar boven door deze te benoemen.



Annette van der Put

Je ervaart een nieuwe manier van omgaan met elkaar; bijvoorbeeld hoe je duidelijk grenzen kunt stellen en hoe je problemen anders kunt benaderen. Deze cursus geeft je eenvoudige handvatten hoe je met nog meer bezieling kunt opvoeden.

Algemene informatie: www.deugdenproject.nl
www.sterrenkind.com

OPVOEDEN MET DEUGDEN

2-daagse cursus met Annemieke Hauptmeijer en Annette van der Put

Breng het beste in jezelf èn je kind naar boven!

Wij zijn erg enthousiast dat wij dit jaar voor het eerst in Centrum Sterrenkind onze 2-daagse cursus 'Breng het beste in jezelf (en anderen) naar boven!' mogen aanbieden. Het beste, wie wil dat nu niet? Bijzonder om hiermee het nieuwe jaar te starten. Wat is het beste in jezelf? Iedereen heeft kwaliteiten en eigenschappen in zich die je naar boven kunt brengen. Deze kwaliteiten in onszelf worden ook wel deugden genoemd. Tijdens twee zaterdagen geven wij, Annemieke en Annette, een bijzonder leuke en praktische cursus van het Deugdenproject Nederland, die helpt om deugden te herkennen, erkennen en te ontwikkelen. Deze internationaal erkende cursus wordt in meer dan 95 landen gegeven en is door de Verenigde Naties uitgeroepen als beste opvoedmethode voor alle landen en culturen! Het Deugdenproject is gebaseerd op vijf strategieën die in verschillende situaties kunnen worden toegepast en een bijdrage kunnen leveren aan een betere wereld. Het is een verfrissende methode om op een andere manier te kijken naar jezelf en je kind. Begin 2010 met kwaliteit en deugd en laat je inspireren door het Deugdenproject.

Kinderen positief begeleiden

Ouders zijn voor een kind de eerste en belangrijkste opvoeders. Opvoeden is meer dan gevoel en intuïtie. Bewust aandacht hebben voor de behoeften en de groei van het kind is een belangrijk uitgangspunt. Men onderschat wel eens hoeveel invloed ouders hebben op de karakterontwikkeling van hun kind, deze invloed is niet alleen belangrijk in de peuter- en basisschoolleeftijd, maar ook in de puberteit. Elke deug niet deugd! Ouders en kinderen maken wel eens fouten. In het Deugdenproject zien we fouten liever als opstapjes, kansen om te veranderen. Ouders die in het gedrag van hun kind deugden leren herkennen, kunnen het beste in hun kind naar boven brengen.

Goede eigenschappen

Deugden zoals respect, eerlijkheid en zelfvertrouwen krijgen gericht aandacht en daardoor meer betekenis. Behulpzaamheid, geduld en samen-

werking zijn, zoals alle deugden, eigenschappen die we kunnen leren toepassen. Kinderen en ouders leren dit in hun gedrag én in de omgang met elkaar tot leven brengen. Niet alleen thuis, maar ook op school en in de maatschappij.

Cursus

De 2-daagse cursus wordt gegeven door Annemieke Hauptmeijer en Annette van der Put. Zij zijn bij Stichting Deugdenproject Nederland geregistreerde begeleiders en geven samen de basiscursus. Vragen zoals: Hoe te reageren op driftbuien, of op ruzie tussen broertjes of zusjes? Wat te doen bij faalangst, verlegenheid of brutaliteit? Straffen of belonen? zullen we bespreken. Je zult leren en ervaren hoe je de deugden en de 5 strategieën werkelijk in allerlei situaties kunt inzetten. We gaan oefenen met jullie dagelijkse praktijkvoorbeelden. Het Deugdenproject raakt jezelf en je kind op een dieper niveau en geeft meer zelfvertrouwen om situaties zelf te kunnen oplossen. Onderwerpen die in een sfeer van respect en veiligheid ook aan de orde komen zijn:

- Welke waarden wil ik aan mijn kind meegeven?
- Hoe voorkom ik dat ik telkens een 'politieaanpak' ben?
- Hoe kan ik consequent zijn naar mijn kind?
- Hoe help ik mijn kind bij het maken van bewuste keuzes?
- Hoe kan ik een wat meer ontspannen ouder worden?

Reacties van ouders:

- We gaan veel positiever met elkaar om.
- Ik heb met een andere bril leren kijken: ik zie nu mooie eigenschappen in het gewenste en ongewenste gedrag bij de verschillende karakters van mijn kinderen.
- Ik vind het bijzonder dat je kind zelf met een oplossing kan komen en niet standaard, 'leeg' sorry zegt, maar dat de spijt echt vanuit zichzelf komt, omdat het bewust is van zijn gedrag en er lering uit trekt!
- Ik voel dat ik als ouder nu op een duidelijke en liefdevolle manier grenzen kan stellen, zonder schuldgevoel of dwang.
- Er zijn minder strijdpunten en als ze er zijn, worden die nu op een rustige manier besproken.

Annemieke Hauptmeijer: Drie jaar geleden is het Deugdenproject in mijn leven gekomen, het geeft mij een extra verbinding in de relatie met mijzelf en daardoor met mijn partner, kind, familie, vrienden, collegae en cliënten. Als gezin werken we met veel plezier met de strategieën van het Deugdenproject. Het is bijzonder om op deze manier bewust met opvoeden bezig te zijn. Zelfs onze 3 jarige zoon komt er nu spontaan mee, en maakt ons ook bewust van onze (on)deugden! Ik gun iedere ouder te ervaren hoe mooi en bezielend opvoeden met het Deugdenproject kan zijn. Wat mij het meest heeft geraakt, is dat ik nu een praktische manier heb mogen ontdekken, om op een ander manier te leren kijken en voelen naar mijzelf en anderen. Het kijken met een 'deugdenbril', maakt écht een wereld van verschil! Ik vind het fijn dat ik deze levenswijze mag doorgeven via deze cursus.

Annette van der Put: Eind 2003 kwam ik als moeder en pleegmoeder in aanraking met het Deugdenproject, dat voor mij gelijk meer was dan de opvoedmethodes waarin ik mijzelf eerder verdiept had. Het Deugdenproject brengt in het bijzonder de essentie terug van diep contact met jezelf en anderen. Het is voor mij heel waardevol om de vijf strategieën van het Deugdenproject te kunnen gebruiken in mijn dagelijks leven, mijn werk als gezinscoach en in de cursussen die ik met veel plezier geef en natuurlijk ook in de bijzondere samenwerking met Annemieke.

Voor meer informatie over het Deugdenproject, boeken en andere materialen, verwijzen wij je graag naar de landelijke website:
www.deugdenproject.nl



CENTRUM STERRENKIND

Prins Hendrikstraat 113
2518 HM Den Haag
tel. 070-3657267
email: info@sterrenkind.com
website: www.sterrenkind.com