



DET ÄR TUFFT ATT VARA FÖRÄLDER

Det är härligt att vara förälder, men inte alltid så lätt.
ABC-föräldrargruppträffar ger dig möjlighet att utvecklas
i din föräldraroll.

- MINDRE TJAT, MERA LEK
- EN VARDAG MED FÄRRE KONFLIKTER
- KONFLIKTER SOM LEDER TILL NÅGOT BRA

Datum: 19 januari, 3 februari, 16 februari, 3 mars

Tid: kl 18.30 – 21.00

Plats: Digitalt, länk skickas på mail.

Alla teckenspråkiga föräldrar till barn 3 - 12 år är välkomna.
Anmäl senast 9 januari till dovteamet.siso@regionstockholm.se

Ibland är det tufft att vara människa

Vill du utveckla dig själv och din förmåga att ta hand om dig?

Vill du få verktyg att hantera stress?

Då är du välkommen att anmäla dig till vår kurs i stresshantering. Kursen utgår från metoderna ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och CFT (Compassion Focused Therapy)

Intresserad?

Kontakta oss på dovteamet.siso@regionstockholm.se

för att få information om när nästa kurs startar.