



VILL DU UTVECKLAS SOM FÖRÄLDER?

COPE tonår – för dig med barn mellan 13–17 år

Alla föräldrar kan ibland behöva stöd i sitt föräldraskap. Kanske har du kört fast i gamla spår som inte fungerar och behöver hjälp i att bryta den negativa spiralen för att komma tillbaka till det positiva? Kanske handlar det om att hitta nya sätt att få mer tid till att umgås med din tonåring? Kanske vill du ha nya verktyg att hantera stressiga vardagssituationer på?

HUR GÅR DET TILL?

Tillsammans med utbildade gruppledare träffas föräldrar en kväll i veckan. Varje träff är cirka två timmar. Deltagarna utgår från korta inspelade vardagssituationer och diskuterar sedan dessa och ger tillsammans förslag på alternativ lösningar.

Kursstart: 5 oktober

Dag: Torsdagar

Tid: Kl 17.30–19.30

Plats: Boråsregionens etableringscenter (BREC), Österlånggatan 74

Begränsat antal platser.

Möjlighet till barnpassning finns.

Anmälan och information: boras.se/cope

Kontaktperson: Ida Grindsjö

ida.grindsjo@boras.se eller 033-35 36 07