



Een baby op komst?

Dan is onze cursus OuderTeam wat voor jullie

Is een zwangerschap al een hele gebeurtenis, de komst van een kind verandert jullie leven helemaal. Roze wolk of niet, je moet er allebei aan wennen dat je ineens een ouder bent. In onze cursus OuderTeam bereid je je samen voor op het ouderschap en hoe jullie relatie daardoor verandert. Zo komen jullie niet voor (al te veel) verrassingen te staan.

Waarom deze cursus?

Hoe verdeel je de taken met een kleintje dat heel veel aandacht, liefde en zorg nodig heeft? Zijn jullie het eens over de opvoeding? Hoe hou je ook nog tijd over voor elkaar? Dat laatste is heel belangrijk; niet alleen voor jullie, óók voor je kind. Tijdens de cursus OuderTeam versterk je jullie band en bereid je je samen voor op de baby. Hierdoor is de overstap van partnerschap naar ouderschap niet zo groot.

Wat leer je tijdens de cursus OuderTeam?

In vier groepssessies met andere stellen en een digitaal programma, leren jullie omgaan met de uitdagingen van het ouderschap en de veranderingen die dat met zich meebrengt. Drie G's vormen de rode draad: Gevoelens, Gedachten, Gesprek.


Je ontdekt hoe je gevoelens en gedachten bepalen welk gesprek je hebt. Jullie leren ook over het temperament van je baby, veilige hechting, hoe je tijd voor elkaar inplant en meer.

Na deze cursus:

- werken jullie beter samen, als een echt 'ouderteam';
- communiceren jullie beter;
- herkennen jullie elkaars emoties en weten jullie hoe je daarop moet reageren;
- weten jullie wat je van het ouderschap en je relatie verwacht;
- kunnen jullie elkaar steunen en ervaren jullie minder stress.

Voor wie?

Alle Rotterdamse stellen die een kind verwachten. De eerste twee sessies volg je in de laatste maanden van de zwangerschap; de andere twee ongeveer acht weken na de geboorte. Tussen de bijeenkomsten door oefenen jullie thuis online. De cursus OuderTeam* is gratis.

 088 - 20 10 000

 cjrjmond.nl

Volg ons:
CJG Rijnmond

