



## Oudercursus voor ouders van hoogsensitieve kinderen

### Omschrijving:

Het opvoeden van hoogsensitieve kinderen brengt de nodige uitdagingen met zich mee.

Ouders zijn vaak zoekende in wat het kind nodig heeft om te bloeien.

Hoe ga ik om met grenzen? Hoe blijf ik in verbinding bij zulke heftige emoties?

Wat heeft mijn kind nodig om zich gelukkig te voelen? Hoe kan ik als ouder mijn kind het best ondersteunen?

In deze cursus krijg je een waaier aan informatie over hoogsensitiviteit en bespreken we verschillende thema's door te kijken door deze hoogsensitieve bril.

We beginnen elke avond met uitleg en informatie over een specifiek thema. Daarna bekijken we waar jullie als ouders tegenaan lopen en worden concrete tools en tips aangereikt die thuis uitgetoet kunnen worden.

### Programma:

- Wat is hoogsensitiviteit?
- Hoogsensitiviteit en de hersenen
- Hoogsensitiviteit en spanning/prikkelverwerking
- Hoogsensitiviteit en opvoeding
- Hoogsensitiviteit en school/vrijtijdsbesteding

### Doelgroep:

- Ouders die hun (vermoedelijk) hoogsensitieve kind beter willen begrijpen en ondersteunen in het opgroeien.

### Praktisch:

- De oudercursus gaat steeds door in de praktijk op een donderdagavond van 20u00 tot 21u30. Bij voldoende kandidaten worden de data vastgelegd.
- Bijdrage: 340 euro per persoon, 550 euro per ouderkoppel
- De groep wordt bewust klein gehouden om ruimte en tijd te kunnen maken voor concrete vragen en situaties die jullie in het dagelijks leven ervaren.

### Info en inschrijvingen:

Joke Peelman  
joke@psyche-en-flow.be  
0456 343 884

