Atlass kurset giver

- Viden om stress biologisk og psykologisk
- Indsigt i egne stresshåndteringsstrategier
- Viden om sanserne generelt og hos dit barn
- Perspektiver på relationer i den enkelte familie ud fra viden om udvikling og samspil
- Indsigt i, hvad der kan belaste dit barn, og sparring om, hvad du kan gøre
- Andre forældres fortællinger om måder, de håndterer deres liv på
- Mulighed for at få øje på "åndehuller" og veje til selvhjælp i en trængt hverdag

Kontakt, spørgsmål og tilmelding

Ønsker du at tilmelde dig et af vores kurser eller høre nærmere kan du kontakte;

Merete Kirkfeldt
Center for Specialpædagogiske Børnetilbud
Årslev Møllevej 19
8220 Brabrand
Mail: meki@aarhus.dk
Tlf. 41 85 48 79

Birgit D. S. Isene
Langagerskolen
Bøgeskov Høvej 10
8260 Viby J
Mail: bdi@aarhus.dk
Tlf. 23 37 07 30
www.atlass.dk
www.langagerskolen.dk

CENTER FOR SPECIALPÆDAGOGISKE BØRNETILBUD

LANGAGER SKOLEN

STRESS HÅNDTERINGS-PROGRAM

For forældre

Danmark
Atlass

Citater fra forældre

…” Der bliver lagt op til, at vi er fælles om det her, og det gør, at man får lyst til at åbne op for posen. Vi lærer af hinanden. Det, jeg får ud af kurset, er et produkt af det, jeg selv giver.”

” Det har været en meget tryg ramme at være i. Og der har været god styring på kurset.”

”Der har været en meget respektfuld tilgang til svære ting, og fra dag et kunne jeg bruge den viden, jeg fik. Hele billedet af, hvad der sker i kroppen og psyken, når man er stresset, giver meget mening. Vi og vores børn har været megastressede.”

”Jeg er blevet meget bevidst om åndehuller. At både vi og vores børn har brug for dem. ”

Hvad er Atlass programmet?

Atlass er mere en ny forståelse end et konkret værktøj.

Atlass-programmet fokuserer på, hvordan stress påvirker hele familien, samt de nære relationer ml. forældre og barn. Hensigten er at øge trivsel i samspillet mellem mennesker.

Vi ser på, hvordan vi hver især håndterer stress. I stedet for at ændre på hinanden, arbejder vi med, hvordan vi kan forandre vores oplevelse af den situation, der stresser.

Vi drøfter, hvordan I som forældre kan få adgang til en anden forståelse af familiens situation, og vi sætter fokus på at øge jeres trivsel.

På kurset præsenterer vi forskellige stressreduktionsstrategier, bl.a. Mindfulness øvelser som eksempler på åndehuller i hverdagen.

Kurset er dialogbaseret og veksler mellem oplæg, øvelser og gruppearbejde