

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana?

Tahdotko oppia lisää itsemyötätunnosta?

Perhepolku®-verkkokurssin (3 krt) tavoitteet

- vahvistaa vanhemman myötätuntoa itseään kohtaan
- tukea parisuhteen myötätuntoista vuorovaikutusta
- vahvistaa myötätuntoista vanhemmuutta

Myötätunto itseä kohtaan vähentää tutkitusti ahdistusta, masennusta ja stressiä. Se vahvistaa myös parisuhteen hyvää vuorovaikutusta.

Myötätuntoinen vanhemmuus tukee lapsen ja nuoren tasapainoista kasvua, kehitystä sekä oppimista.

Kurssi sisältää

- Testejä
- Infoa
- Vertaistarinoita
- Vinkkejä
- Tehtäviä

Tule mukaan ilmaiselle verkkokurssille:
www.perhepolku.fi/verkkokurssi

