

Livets Farver Forældretrum & Livets Farver Familiedag

FBU ForældreLANDSforeningen inviterer i efteråret til workshopforløbene **Livets Farver Forældretrum** & **Livets Farver Familiedag** målrettet forældre og børn.

Workshops

- **Roskilde:** 20/10 for forældre (2 t.) og 21/11 for forældre og børn (3 t.)
- **Nyborg:** 21/10 for forældre (2 t.) og 7/11 for forældre og børn (3 t.)
- **Billund:** afventer datoer.

Som forælder deltager man først i workshoppen **Livets Farver Forældretrum** uden barn/ung for derefter at deltage i workshoppen **Livets Farver Familiedag** sammen med dit/jeres barn eller unge. Familiedagen er for børn og unge i alderen ca. 9-15 år og deres forældre.

Livets Farver Forældretrum giver

- Et trygt rum for følelsesmæssig forberedelse og refleksion
- Introduktion til Livets Farvers materialer og tilgang
- Materiale til samvær og samtale med dit/jeres barn eller unge
- Viden om følelsesmæssigt intelligens, nervesystem og regulering
- Øget følelsesmæssig bevidsthed og selvforståelse
- Styrkede evner til selvregulering før, under og efter samvær
- Større ro og stabilitet i samværssituationer



Livets Farver Forældreum & Livets Farver Familiedag

Livets Farver Familiedag giver

- Kreative, evidensbaserede fællesaktiviteter
- Livets Farver bøger til videre brug i hjemmet og ved samvær
- Fokus på følelser, åndedræt, hjerne, krop, refleksion og dagbogsskrivning
- Trivsel, mental sundhed, nærvær og fællesskab
- Samhørighed og familieband
- Mulighed for at åbne op for 'den gode samtale' under samvær



Arrangementernes tidspunkter er ikke fastlagt endnu, men forældreworkshops ligger efter arbejdstid på hverdage og familieworkshops i weekenden.

Du møder

Workshops afholdes af Livets Farver, en social iværksættervirksomhed med speciale i følelsesmæssig intelligens og forebyggelse af mistrivsel. Facilitatorer er Lisbeth Munk Vittrup, Lone Eidseth og Carina Lykke Johannesen. Du møder også frivillige fra FBU. Ring til FBU- LINIEN på tlf. 70 27 00 27 eller Sabina på tlf. 66 44 56 30, hvis du vil vide mere.

FBU ForældreLANDSforeningen takker

Livets Farver, samt donationer fra Ole Kirk's Fond og Medarbejdernes Honorarfond i Novo Gruppen, som har gjort det muligt at afholde workshops.

