



Information om coachingprogram - Stärk det sensitiva barnet/tonåringen

Varför ska du gå detta program?

Vi vet av egen erfarenhet att det många gånger kan vara utmanande att vara förälder till ett sensitivt barn/tonåring. Trots att man gör allt man kan och lite till och är den bästa föräldern till just **sitt** barn så har man ibland inte den kunskap, förståelse eller de verktyg man skulle behöva ha för att vägleda och stötta sitt barn på bästa sätt genom livet.

Vi har därför skapat det coachingprogram vi själva hade önskat få ta del av för många år sedan när vi förstod att våra barn tillhör just denna grupp av barn som är känsligare än många andra.

Forskning visar nämligen att sensitiva barn som växer upp under trygga och stabila förhållanden- där de har en god balans mellan aktivitet och återhämtning och där de får stöttning och vägledning av sina nära viktiga vuxna- tenderar att vara friskare och lyckligare än andra och också återhämtar sig snabbare efter negativ stress.



I vårt coachingprogram kommer du därför få en hel kunskapsbank kring ämnen som berör de sensitiva barnen. Du kommer få lära dig mer om varför oro uppstår, hur den yttrar sig och hur du som förälder kan stötta ditt barn i att

hitta strategier mot oron. Du kommer även få lära dig mer om stress, vad som stressar barn och hur du kan hjälpa ditt barn att förebygga och hantera stress. Dessutom kommer du få lära dig mer om varför det är viktigt att ditt barn blir medveten om och förstår sina känslor och hur du kan hjälpa ditt barn att hantera sina (ibland stormande och överväldigande) känslor. Slutligen kommer du även få lära dig mer om vad personlighetsdraget högkänslighet innebär, hur du kan ta reda på om ditt barn har detta personlighetsdrag och hur du i så fall kan stötta på bästa sätt.

Kort sagt, du kommer få en ökad kunskap och förståelse samt många nya verktyg och strategier för att kunna stötta ditt sensitiva barn i att blomma ut och leva **SITT** bästa liv.

Hur ser upplägget av coachingprogrammet ut?

Programmet består av en omfattande webbkurs fullmatad med 6h material bestående av 12st inspelade föreläsningar, 4st ljudfiler samt pdf:er och tipslistor. Webbkursen har du tillgång till under 5 månader och du har dessutom under den tiden möjlighet att ta del av materialet i din egna takt och i den ordning du själv önskar. Under dessa 5 månader får du även 5st coachingsamtal (ett per månad) med antingen Josefine eller Martina. Detta för att vi löpande ska kunna följa och ge personlig coaching till dig under programmets gång.

Samtalen bokar du själv in beroende på vilka tider som passar dig. Vi börjar alltid programmet med en kartläggning för att vi tillsammans ska kunna ringa in vilka ditt barns/era personliga utmaningar är.



Webbkursen innehåller följande avsnitt:

Känslor & känslohantering för sensitiva barn/tonåringar:

- Varför är det viktigt att lära sig förstå sina känslor?
- Så kan du bekräfta ditt barns känslor
- Så kan du hjälpa ditt barn att förstå och hantera sina känslor
- Så kan du hantera dina egna känslor under barnets känsloutbrott

Oro hos sensitiva barn/tonåringar:

- Vad är skillnaden mellan oro, rädsla, stress & ångest?
- Tankarna bakom oron
- Hur yttrar sig oro hos yngre/äldre barn?
- Oro kring sociala situationer/prestation/beslutsfattande
- Varför oroar vi oss?
- Strategier och förhållningssätt mot oro
- Hur kan man stötta som förälder/viktig vuxen?

Ångest & tvångssyndrom hos sensitiva barn/tonåringar:

- Varför uppstår ångest?
- Olika typer av ångest (separationsångest, prestationsångest, social ångest, panikångest)
- När blir ångesten ett problem?
- Hur kan man hjälpa ett barn/tonåring som har ångest?
- Hur kan man förebygga ångest?
- Vad innebär tvångssyndrom (OCD)?
- Så kan du hjälpa ditt barn som lider av tvångssyndrom

Stress & stresshantering för sensitiva barn/tonåringar:

- Vad innebär stress samt tecken på stress hos barn/tonåringar
- Hjärnans motivationssystem
- Vad skapar stress hos de sensitiva barnen/tonåringarna?
- Tips för att minska stress hos barn/tonåringar
- Aktivera trygghetssystemet

Högekänsliga barn & tonåringar:

- Vad innebär personlighetsdraget högekänslighet?
- Kännetecknen för högekänslighet hos barn
- Vanliga styrkor/utmaningar hos högekänsliga barn
- Viktigt att tänka på i mötet med högekänsliga barn



Din investering:

Stora coachingprogrammet, innehållande 5st coachingsamtal (a`45 min) samt tillgång till webbmaterialet under 5 månader, kostar 11800:- inkl. moms.

Det webbaserade coachingprogrammet utan individuell samtalscoaching kostar 6900:- inkl. moms.

Önskar du sedan köpa till fler enskilda coachingsamtal kostar det 1200:- /samtal.

Det finns även möjlighet att dela upp din betalning efter överenskommelse med oss.

Funderar du fortfarande på om detta kan vara något för dig/er eller har du några frågor? Vi erbjuder ett 30 minuters kostnadsfritt informationsamtal för att se om vi är en bra match för varandra. Kontakta oss för att boka ditt samtal.

Vet du redan nu att du vill anmäla dig till vårt coachingprogram? Vad kull!
Vi har begränsat antal platser så vänta inte för länge med din anmälan!

Här kan du läsa mer & anmäla dig till coachingprogrammet:

<https://strongbase.newzenler.com/courses/stottadetsensitivabarnet>

Vi ser fram emot att höra från dig! Varma hälsningar/

Martina Hårdstål

martina@hogkansligabarn.com, 0700- 63 56 53

Josefine Henriksson

josefine@hogkansligabarn.com, 0736- 23 26 84