

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Overskrift

Livets Farver Workshop

Trivsel for børn med bedsteforældre

Styrkelse af EQ på tværs af generationer kan forebygge mistrivsel og skabe et mere forbundet samfund.

En meningsfuld og hjertevarm workshop for børn 9-13 år og deres bedsteforældre med kreative, evidensbaserede fællesaktiviteter.

Formålet er at forebygge mistrivsel, med redskaber til at navigere i følelser, tanker og relationer.





Om Lisbeth Munk Vittrup

Lisbeth Munk Vittrup er medforfatter til Livets Farver. Et bogmateriale, som styrker den emotionelle intelligens, accept og selvregulering for endnu bedre trivsel.

Lisbeth vil som facilitator af viden og redskaber til følelsesmæssig intelligens være med til at styrke relationer, samt støtte op om og vejlede til refleksion og forståelse.

Beskrivelse af Gruppetilbuddet

Mange børn og unge oplever lav mental sundhed og manglende emotionel regulering.

EQ og SEL kan hjælpe med at:

- Acceptere, forstå og regulere følelser
- Styrke bevidsthed, empati, selvværd og sociale relationer
- Forstå og bearbejde modgang og svære livssituationer
- Bevare nysgerrighed, selvindsigt og livsglæde

Ingen ved, hvem der bliver ramt af mistrivsel.

Er du bedsteforælder og ønsker at bidrage til forebyggelse af mistrivsel, kan du deltage i Livets Farver Workshop sammen med dine børnebørn.

Som en stærk og hjertevarm ressource i dine børnebørns liv kan du være med til at støtte dem – samtidig med at I får en hyggelig stund sammen med fokus på:

- Følelsesmæssig intelligens (EQ) og socioemotionel læring (SEL)
- Åndedræt, krop, refleksion og dagbogsskrivning
- Samhørighed, co-regulering og familieband for endnu bedre trivsel og mental sundhed
- Evidensbaserede Livets Farver-bøger til videre brug i hjemmet (kan tilkøbes)
- At åbne op for den “gode samtale” og skabe pauser for endnu mere ro

Efter workshopen modtager du 2 månedlige nyhedsbreve med inspiration til at styrke læring og forankring.

Her vil du blandt andet finde:

- “Øvelser til regulering af ugens følelse”
- “Et åbent spørgsmål ved aftensmaden”
- “Min vej til mere ro og nærvær”

Pris og varighed Prisen er fast og inkl. moms.	Varighed: 2 timer Normal pris: kr. 5.250 inkl. moms. Ældre Sagen pris: kr. 4.000 inkl. moms Transportafgift beregnes fra *bynavn*: Odense C
Kontaktinformation	Navn: Lisbeth Munk Vittrup Telefonnummer: 2810 7569 E-mail: lisbeth@livetsfarver.dk
Praktiske oplysninger. Fx vedr. lyd- eller videoudstyr mm.	Lokale med god plads til fysisk aktivitet, samt siddepladser til alle deltagere ved borde.