ACTIVITEITENAANBOD

december 2026

Workshop Omgaan met emoties van jongeren

Jongeren kunnen heftig reageren door nieuwe en overweldigende emoties die (onbewust) hun gedrag beïnvloeden. Het is belangrijk dat jongeren leren om zichzelf te kalmeren als er iets gebeurt waardoor ze van streek raken. Ouders kunnen helpen door emoties te erkennen en de juiste ondersteuning te bieden, zonder opdringerig te zijn. Maar hoe doe je dat? Deze workshop is bedoeld voor ouders van tieners tussen 11 en 16 jaar.

Dinsdag 8 december 20.00-21.30 uur, Locatie: Online via MS Teams

Webinar Prikkelverwerking en hooggevoeligheid

Alle indrukken in de omgeving: geluiden, geuren, maar ook sfeer en emoties bijvoorbeeld, verwerken we in onze hersenen. Soms zijn er meer indrukken dan een kind verwerken kan. Dan kan een kind overprikkeld raken. Driftbuien, huilen, druk of juist teruggetrokken gedrag kunnen het gevolg zijn.
Hooggevoelige kinderen krijgen meer indrukken binnen. Geen wonder dat zij sneller overprikkeld raken. Helemaal in een wereld waarin we onze dagen volplannen, we onszelf constant blootstellen aan allerlei digitale informatie en waarin oorlogen gevoerd worden.
De omgeving veranderen wordt moeilijk en heeft ook niet zo veel zin op de lange termijn. Als jouw kind leert hoe het om kan gaan met de indrukken die binnenkomen maar ook met interne gedachtes, zal jouw kind minder last ervaren en met meer zelfvertrouwen kunnen opgroeien.
Maar wat kun je dan precies doen als ouder? En hoe pak je dat aan? Dat en meer hoor je in dit webinar.

Donderdag 17 december 20.00-21.30 uur Locatie: Online via Webinargeek

Webinar terugkijken: Weerbaarheid op de middelbare school

In dit interactieve webinar ontdek je hoe je de weerbaarheid van je tiener kunt versterken. Aan de hand van theorie, herkenbare voorbeelden en praktische tips leer je hoe je als ouder vertrouwen kunt geven, duidelijke grenzen stelt en samen kunt praten over gevoelens, keuzes en de invloed van anderen.
Kijk dit webinar nu terug

Gratis deelname voor alle activiteiten. Aanmelden kan ook via info@cjgml.nl of www.cjgml.nl

Opvoeden doe je niet alleen!

centrum voor jeugd en gezin midden-limburg

Vogelsbleek 10 | 6001 BE Weert
T: 088 - 438 83 00 | E: info@cjgml.nl | www.cjgml.nl