

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## PARENTAL BURN-OUT

WAT ALS OPVOEDEN UITPUTTEND IS EN IK HET GEVOEL HEB DAT IK FAAL?

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Omschrijving

Parental burnout is geen schande. Het is een vaak voorkomend probleem in onze huidige maatschappij. Hoe kunnen we een parental burnout voorkomen? Wat zijn waarschuwingssignalen? Wat zijn risicofactoren? In deze opleiding worden een aantal tips meegegeven om parental burnout te voorkomen of om terug 'opgeladen' te worden.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding richt zich tot elke ouder die hier mogelijks mee te kampen heeft.

### PROGRAMMA

- Wat is parental burnout?
- Symptomen
- Risicofactoren
- Hoe aanpakken?
- De kracht van positief opvoeden