

Föräldracoaching paket

Utifrån ett relationistiskt och empatiskt förhållningssätt med fokus på kontakt och ömsesidig respekt inspirerat av Jesper Juul och Nonviolent Communication!

Förberedelse

Coachingprocessen bygger på att du ska få stöd att hitta dina egna lösningar på det du önskar förändra. Utifrån din situation och dina förutsättningar hjälper jag dig att finna och formulera dina mål och längtan när det gäller ditt föräldraskap och hur du vill att det ska fungera i din familj. En viktig del i processen är ditt personliga ansvar och din motivation för att nå önskade mål. Vi arbetar utifrån följande grundläggande värden som utifrån beprövad erfarenhet har stor betydelse för kvalitén på samspelet i familjen:

Likvärdighet – *Mina och andras känslor, behov och önskemål är lika viktiga!*

Ansvar – *Jag är personligt ansvarig för mina känslor, behov och handlingar!*

Integritet – *Jag är ansvarig för mina gränser och behöver respektera andras gränser!*

Autenticitet – *I mötet med andra är jag äkta och sann med vad som pågår i mig!*

Barns reaktioner är alltid meningsfulla!

Inledande samtal 2-2,5 h

I detta inledande samtal gör vi en kartläggning kring hur det ser ut i din familj idag. Vi pratar till exempel om visioner och framtid, viktiga värderingar, roller och gemenskap, mål som familjen har, hur samarbete och planering fungerar, kommunikation, stöd och följsamhet samt hur lärdomar tas till vara. Sedan tittar vi på vilka färdigheter du som förälder upplever att du behöver för att utöva ett bra föräldraledarskap i familjen. Slutligen går vi igenom de fyra grundläggande värdena. När kartläggningen är klar summerar och sorterar vi tillsammans och du väljer ut vilka ämnen eller områden som du vill bli coachad utifrån och som du tror bäst leder dig mot den önskade framtidsbilden.

Coachingsamtal 5x1-1,5h

Nu börjar själva coachingsamtalen där vi utgår från dina ämnen och arbetar oss framåt, med fokus på handling och att nå önskade mål. Det kan vara så att nya mål dyker upp under processens gång som upplevs viktigare, vilket är helt i sin ordning.

Avslutande samtal och utvärdering 1 h

Vid sista samtalet går vi igenom hur det har gått och stämmer av mot den önskade framtidsbilden. Vad som blivit bra och vad som kan arbetas mer med.

Kostnad

Föräldracoachingpaketet kostar 6000kr (totalt 10h). Böckerna "Här är jag – vem är du?" och "Livet i familjen" av Jesper Juul, samt en känslö- och behovskortlek med bilder ingår.