

## Ouderschap: uitdagend, soms pittig, maar ook heel leuk en boeiend!!!

Als oudercoach en mama van 2 tieners weet ik dat ouderschap uitdagend kan zijn en dat je soms behoefte hebt aan ondersteuning en begeleiding. Ik help je graag door de ups en downs van het ouderschap, zodat je een positieve en gezonde relatie met je kind kunt opbouwen.

Mijn aanpak als oudercoach is gebaseerd op empathie, begrip en respect. Ik luister naar je zorgen, angsten en frustraties en biedt een veilige ruimte waarin je kunt praten!

Elke ouder is uniek. Daarom stem ik ook af op jouw behoeften en doelen.

Als ouder is het ook belangrijk om je eigen sterke punten en vaardigheden te erkennen en te benutten, zodat je zelfvertrouwen en veerkracht kunt opbouwen.

🔥 Ik geloof dat ouderschap een reis is die we samen maken. Samen op weg naar een gelukkig gezinsleven.

🔥 Als je klaar bent om de volgende stap te zetten in je ouderschap reis, neem dan contact met me op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek (dit is gratis).

😊 Ik kijk ernaar uit om met je samen te werken en je te helpen het beste uit jezelf en je gezin te halen.

Interesse? Contact opnemen kan via

✉ [coachsofievc@gmail.com](mailto:coachsofievc@gmail.com)

📞 0498063322

🌐 [www.straalkracht-coach-sofie.be](http://www.straalkracht-coach-sofie.be)



Enkele tips voor een goeie relatie met je tiener!

- 💡 Wees aanwezig en luister!
- 💡 Blijf rustig en toon begrip
- 💡 Zoek samen naar oplossingen
- 💡 Toon interesse en respect
- 💡 Wees geduldig en aandachtig
- 💡 Blijf communiceren