

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

**Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana?
Tahdotko oppia lisää itsemyötätunnosta?**

Perhepolku®-verkkokurssin (3 krt) tavoitteet

- vahvistaa vanhemman myötätuntoa itseään kohtaan
- tukea parisuhteen myötätuntoista vuorovaikutusta
- vahvistaa myötätuntoista vanhemmuutta

Myötätunto itseä kohtaan vähentää tutkitusti ahdistusta, masennusta ja stressiä. Se vahvistaa myös parisuhteen hyvää vuorovaikutusta. Myötätuntoinen vanhemmuus tukee lapsen tasapainoista kehitystä.

Kurssi sisältää

- Testejä
- Infoa
- Vertaistarinoita
- Vinkkejä
- Tehtäviä

**Tule mukaan ilmaiselle
verkkokurssille:
www.perhepolku.fi/verkkokurssi**



Kaikki mokaavat joskus. Haastavissa hetkissä auttaa myötätunto itselle ja toisille.