



Veranderingen, hoe klein ook, kunnen een wereld van verschil maken.

Verbinding met jezelf en anderen maakt je sterker.

Geef elkaar inspiratie en energie.



Tijdens de coaching sta jij centraal, als ouder en meer!

Je krijgt inspiratie en energie om de dagelijkse realiteit beter aan te kunnen en een positieve draai te geven.



Nieuwsgierig naar wat ik jou kan bieden?

Ik maak graag een afspraak voor een koffiedate.



www.judithdayalacoaching.nl

Deelnemen aan OUDER-STEUN-Groepscoaching?

Kijk voor praktische informatie, prijzen en actuele data op mijn website of neem per mail of telefonisch contact met mij op.

Wil je graag deelnemen maar kun je niet op de geplande data? Neem dan contact met mij op, bij voldoende belangstelling plan ik snel een nieuwe datum.

Ik bied individuele en groepscoaching voor ouders in Den Haag e.o. Op verzoek organiseer ik ook groepsbijeenkomsten op locatie in of buiten Den Haag (bijvoorbeeld op school), inhoud, data en prijzen in overleg.

Nieuwsgierig naar wat ik nog meer voor jou kan betekenen?

Vul het contactformulier in op mijn website, of neem per mail of telefonisch contact met mij op.

Judith Dayala | 06 481 33 145 | judithdayala@gmail.com

www.judithdayalacoaching.nl

Heb je vragen over de coaching? Schrijf ze op!

 **Judith Dayala**
COACHING & ADVIES

OUDER-STEUN-Groepscoaching voor ouders van kinderen met sociaal-emotionele en leer- of gedragsproblemen



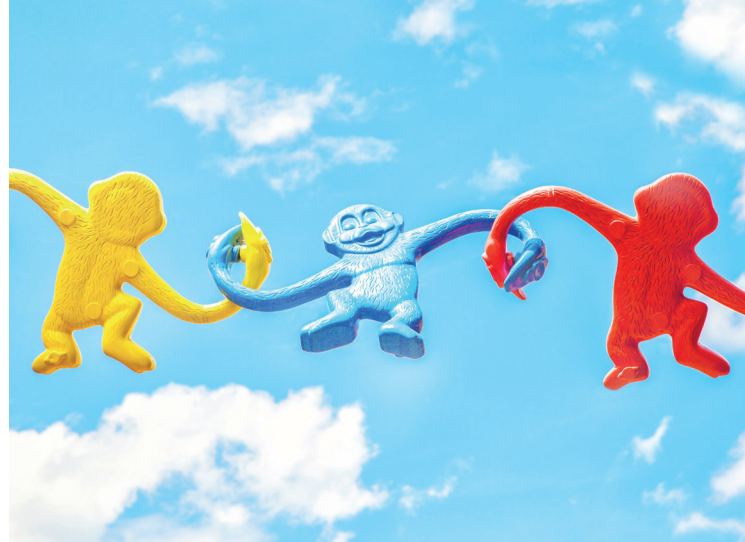
 **Judith Dayala**
COACHING & ADVIES

Herken jij dit?

Jij bent ouder of verzorger van een zoon of dochter die het leven niet altijd gemakkelijk vindt. Je kind kampt bijvoorbeeld met angst, agressie, eenzaamheid, depressie, burn-out, dyslexie of symptomen van adhd of autisme. Dat zorgt voor een (dagelijkse) worsteling, ook voor jou als ouder, en een situatie waarmee je vaak op de meest onverwachte momenten wordt geconfronteerd. Dat kan een groot deel van het leven van jou en je gezin overschaduwen. Verdriet, woede, machteloosheid, uitputting, schuldgevoelens... Pittige woorden, maar waarschijnlijk wel herkenbaar.

Ruimte voor jezelf

Door alle aandacht, liefde en energie die jij aan je kind geeft blijft er weinig ruimte over om zelf op te laden en even afstand te nemen van de situatie. En aandacht te besteden aan wat jij nog meer belangrijk vindt of nodig hebt, je bent meer dan een zorgzame ouder! Kan jij die ruimte voor jezelf wel maken, dan komt dat ook je kind ten goede: je kunt de situatie beter aan en je kan je kind beter helpen als je ook goed voor jezelf zorgt!



Lotgenoten

Contact met andere ouders in een vergelijkbare situatie kan daarbij een enorme steun zijn. Zonder schaamte je verhaal vertellen en begrepen worden. Een luisterend oor bieden voor elkaar. Horen waar anderen tegenaan lopen en hoe zij dat oplossen. Je blijdschap delen als je kind mooie stappen zet. Tips en adviezen uitwisselen en nieuwe mogelijkheden ontdekken om problemen aan te pakken. Kortom: contact met lotgenoten, als welkome aanvulling op de steun van familie, vrienden en professionals.

Ouders centraal

De OUDER-STEUN-Groepscoaching biedt dat lotgenotencontact en meer, voor ouders van kinderen van alle leeftijden. De coaching bestaat uit een of meerdere bijeenkomsten, dat bepalen we in overleg. Tijdens de coaching sta jij centraal, als ouder en meer! Je gaat interactief aan de slag samen met andere ouders en met mij, Judith Dayala. We gaan met elkaar in gesprek over diverse thema's en doen verschillende oefeningen. Je krijgt inspiratie, handvatten en energie om

de dagelijkse realiteit beter aan te kunnen en een positieve draai te geven. Je ontdekt manieren om meer ruimte te maken voor jezelf en jouw verlangens en makkelijker hulp te aanvaarden. Je ervaart hoe je het voor jou en je gezin lichter kunt maken en hoe je jouw kracht en die van je omgeving daarbij kan inzetten. Je krijgt meer begrip voor jezelf, je kind en je gezin, met ook de mooie en sterke kanten.

Judith Dayala

Ik ben een professionele coach met ruim 30 jaar ervaring in coachen en begeleiden van volwassenen en heb een rugzak vol met kennis, vaardigheden en oefeningen. Ik bied individuele en groepscoaching voor ouders in Den Haag e.o. Coachen doe ik met rust, aandacht, een goed luisterend oor, inlevingsvermogen, energie en enthousiasme. En een flinke dosis humor op zijn tijd, dat geeft lucht. De worsteling van kinderen en hun ouders heb ik aan den lijve ondervonden, als trotse moeder van een zoon van 21 en een dochter van 18, die het leven vaak ingewikkeld vinden en al sinds de basisschool de nodige zorgen en strijd met zich meebrengen. De waarde van lotgenotencontact en coaching heb ik daarbij zelf veelvuldig ervaren.

