

## ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

"We zijn erg blij dat we hebben meegedaan aan *De Tijd van je Leven*. Meteen in de eerste workshop merk je hoe leuk het is om met andere ouders over je gezin te praten. We bekeken elkaars gezinsfoto's en wisselden uit wat ons bezighoudt. We waren echt verbaasd dat je zó snel intensief met elkaar in gesprek komt!



*De Tijd van je Leven* is totaal anders dan een 'opvoedcursus', want het gaat over veel meer dan alleen opvoeden. Het gaat echt over 'gezin-zijn'. Doordat je door een andere ouder wordt uitgenodigd en niet door een 'deskundige' voel je ook geen drempel om aan te schuiven. En het is al helemaal geen cursus, want je bent vooral bezig met praktische dingen die je in je gezin kunt verbeteren.

Bovendien houden we er een mooi werkboek aan over dat meteen een *Dagboek voor je gezin* is. Handig! Door *De Tijd van je Leven* zijn we bewust bezig gegaan met hoe we ons gezin vormgeven. En: we realiseren ons weer extra hoe mooi het überhaupt is om gezin te zijn. Bedankt voor de organisatie!"

*Viola en Leon Strijker, deelnemers in Amersfoort*

"De workshops waren ontzettend gezellig en nog leerzaam ook. Het is inspirerend om te horen hoe andere ouders het doen. Je gaat bewuster nadenken en je ziet ook weer hoe speciaal het eigenlijk is om gezin te zijn."

*Erik en Renske van Elderen, deelnemers in Zwolle*

"Ik kreeg echt zin om thuis iets met de onderwerpen uit de workshops te gaan doen. Het beste idee vond ik om af en toe met de kinderen apart op stap te gaan. Dat is echt geweldig om te doen!"

*Tijmen van der Neut, deelnemer in Rotterdam*

Kijk voor meer informatie en trainingsdata op  
[www.detijdvanjeleven.nu](http://www.detijdvanjeleven.nu)  
 of bel met 0345 752176

St. The Family Factory  
 Postbus 159  
 4100 AD Culemborg  
 info@familyfactory.nu  
 www.familyfactory.nu

FamilyFactory

Oranje Fonds  
 Groetprogramma

ontwerp: Studio Vrolijk

## WORKSHOPS VOOR OUDERS

# DE tijd VAN JE leven

GEZIN ZIJN IS GEWELDIG

VOOR ÉN DOOR OUDERS  
 VERBINDT GEZINNEN MET ELKAAR

Organiseer De Tijd van je Leven zélf!



# DE tijd GEZIN ZIJN IS GEWELDIG VAN JE leven

## Wat is De Tijd van je Leven?

*Vader of moeder zijn: het is de belangrijkste baan van je leven. Waar vind je als ouders inspiratie om iets heel moois te maken van je gezin? De Tijd van je Leven is een serie van vijf interactieve, speelse workshops die ouders inspireert en coacht én de verbindingen tussen gezinnen versterkt.*

### VOOR OUDERS, DOOR OUDERS

Ouders worden niet uitgenodigd door een 'deskundige' of 'hulpverlener'. De Tijd van je Leven wordt juist georganiseerd door vaders en moeders zelf. Daardoor is de drempel om deel te nemen erg laag.

### INSPIRATIEBRON VOOR IEDER GEZIN

*De Tijd van je Leven* is geen opvoedcursus: gezin-zijn staat centraal en de workshops zijn informeel, oplossingsgericht en vol belevingsgerichte werkvormen. Dat maakt het programma uniek. Iedere ouder is ervaringsdeskundige en samen in gesprek gaan relateert én inspireert. Ouders doen bij elkaar geweldig veel nieuwe ideeën en tips op!

### DOELGROEP

*De Tijd van je Leven* richt zich vooral op gezinnen met kinderen in de basisschoolleeftijd, ongeacht samenstelling of achtergrond.



## De Workshops



### 1. De Tijd van je Leven

Gezin-zijn: de belangrijkste baan van je leven. Schrijf je eigen gezinsmissie!

### 2. Verbondenheid

Over gezinsmomenten, één-op-één momenten, communiceren met kinderen en omgaan met emoties van... jezelf!

### 3. Time-management voor gezinnen

Doe de tijd-test, ga de stressmomenten in je gezin te lijf en ontwikkel je eigen actieplan.

### 4. De Opvoedtoolbox

Positief opvoeden, het klinkt prachtig! Een gereedschapskist vol opvoedtools zoals prijzen en belonen, grenzen stellen, negeren, corrigeren en natuurlijk de 'time-out'.

### 5. Geweldige Gezinnen

Je relatie geweldig houden, zelf in balans blijven en de gezinsaccu opladen: aan de slag met pro-actief ouderschap!

## WORKSHOPS VOOR OUDERS

"Bedankt voor de waardevolle trainingsdag. Ik ben ervan overtuigd dat *De Tijd van je Leven* een heleboel mensen goed zal doen. Volgens mij zou iedere vader of moeder veel aan *De Tijd van je Leven* kunnen hebben. Bedankt!"  
*Dinella Visser, deelnemster trainingsdag  
De Tijd van je Leven*

"Tijdens onze eerste workshopavond zaten we met 21 mensen bij ons thuis, erg gezellig! De gezinsfoto was een mooie manier om elkaar te leren kennen. Ook de tweede avond over verbondenheid was super! Er was veel actie rondom de verschillende workshops die avond en deelnemers kwamen met veel tips en nieuwe invalshoeken. Het was duidelijk merkbaar hoe mensen op zoek zijn naar een goede balans in hun gezin. De deelnemers zijn enthousiast: ze krijgen energie en ervaren vooral de ontmoeting met andere ouders als zeer prettig!"  
*Lidi Jansen, workshopleider  
in Barendrecht*

## Organiseer De Tijd van je Leven zelf!

Wil je ouders een inspiratiebron bieden, andere vaders en moeders leren kennen én ideeën opdoen voor je eigen gezin? Organiseer dan zelf *De Tijd van je Leven*! Op school, de peuterspeelzaal, in een Centrum voor Jeugd en Gezin, buurtcentrum of gewoon thuis.

### TRAINING EN BEGELEIDING

Ouders die *De Tijd van je Leven* willen organiseren nemen deel aan een (verplichte) introductietraining van één dag. Daarin maak je kennis met het programma en krijg je volop tips voor het organiseren van de workshops. Bovendien is er veel aandacht voor praktische training, onder meer in 'coaching', een belangrijk ingrediënt van *De Tijd van je Leven*.

Behalve de trainingsdag word je ook op tal van andere manieren ondersteund:

- Er is een uitgebreide handleiding waarin alle workshops compleet zijn uitgewerkt. Boordevol werkvormen, gespreksvragen, tips en achtergrondinformatie. Bovendien vind je hierin alles wat je weten moet om de workshops te kunnen organiseren;
- je kunt altijd contact opnemen met de helpdesk;
- je kunt deelnemen aan vervolgtrainingen;
- je kunt je ideeën en ervaringen uitwisselen met andere vrijwilligers.

**Inspireer ouders en bouw mee  
aan geweldige gezinnen!**

