

# FAMILJESTIGEN

Att växa till en empatisk familj

## Kräver du för mycket av dig själv som förälder?

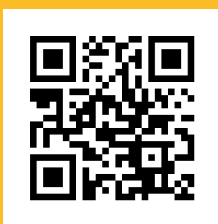
Målet med webbkursen Familjestigen (3 ggr) är

- att stärka föräldrarnas självmedkänsla
- att stöda en empatisk växelverkan i parförhållandet
- att stärka ett empatiskt föräldraskap

Ett empatiskt förhållningssätt gentemot sig själv minskar bevisligen ångest, depression och stress. Det stöder också en positiv växelverkan i parförhållandet. Ett empatiskt föräldraskap stärker barnets och den ungas balanserade utveckling.

### Kursen innehåller

- Test
- Information
- Erfarenhetsberättelser
- Tips
- Uppgifter



Avgiftsfri webbkursen:  
[perhepolku.fi/sv/kurs](https://perhepolku.fi/sv/kurs)

