

Barne- og Familiesenteret arrangerer foreldrekurset Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre (EFST)

Synes du det kan være utfordrende og krevende å være forelder?

Ønsker du å bli tryggere i foreldrerollen?

Da kan dette kurset være riktig for deg!



Kurset er for deg som har barn i skolealder (6-17 år) og som vil bli mer bevisst på å:

- Forstå, møte og hjelpe barnet ditt når det opplever vanskelige følelser
- Sette grenser for barnet ditt på en sunn og fleksibel måte
- Reparere relasjonen mellom deg og barnet ditt når ting har gått galt, og si unnskyld når du har gjort noe dumt
- Bli klar over hvordan dine egne følelser påvirker deg i foreldrerollen, og hvordan de kan stå i veien for at du får gjort det beste for barnet ditt

Kurset går over to halve dager høsten 2025, forutsatt tilstrekkelig antall deltagere.

I etterkant av kurset tilbys deltagelse i foreldreveiledningsgruppe for dem som ønsker. Her bytter deltagerne på å ta opp utfordringer de står i, og så øver vi sammen på ferdigheter fra kurset. Gruppen møtes annen hver uke torsdag formiddag 09.00 – 11.15 sammen med en av kursholderne. Det blir åtte samlinger.

Datoer for kurs: 23 og 24 oktober 2025 kl. 08.30 -11.30

Datoer for veiledningsgrupper: 06.11.25, 20.11.25, 04.12.25, 15.12.25, 08.01.26, 29.01.26, 12.02.26 og 05.03.26.

Påmelding

- Ta kontakt via henvendelsesskjema til Barne- og familiesenteret på Stavanger kommune sine sider, [Barne- og familiesenteret | Stavanger kommune](#).
- Dersom dere allerede har en kontaktperson på Barne- og familiesenteret så si fra til denne dersom dere er interessert i deltagelse på kurset

Tilbudet foregår i Barne- og familiesenteret sine lokaler. Vi holder til i Sandvigå 2, 4007 Stavanger.

Barn skal ikke delta eller være med på kurset/veiledningen.

Alle foreldre er velkommen – uansett livssituasjon og utfordringer i familien. Før oppstart av kurset vil alle foreldre bli kontaktet per telefon av en av kursholderne. Før deltagelse i veiledningsgruppe så vil alle foreldre bli invitert til en individuell forsamtale.

For mer informasjon om innhold i selve kurset, se her; [2-dagers foreldrekurs i Emosjonsfokusert ferdighetstrening - IPR](#).