FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT

„Der ganz normale Alltagswahnsinn?“-

Ein Elternkompass-Onlinekurs

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Leben mit Kindern

Kinder in die Welt zu begleiten gehört zu den herausforderndsten und anspruchsvollsten Aufgaben in unserem Leben. Manchmal ist diese Aufgabe schwierig und erschöpfend – manchmal auch bereichernd und erfüllend.
Zuweilen sind wir so beschäftigt, dass unser Elternsein sich auf das Managen reduziert und das schlichte Zusammensein mit unseren Kindern und unserer Familie zu kurz kommt.
Die Frage, wie wir im Familienalltag mit Stress umgehen, ist von zentraler Bedeutung:
Stress kann negative Auswirkungen auf unser Handeln als Eltern haben.
Wenn wir sehr unter Spannung stehen, schenken wir unseren Kindern und der Beziehung zu ihnen weniger Aufmerksamkeit. Wir reagieren impulsiver als sonst, werden z. B. schneller ärgerlich und ungeduldig oder machen uns Sorgen, anstatt Vertrauen in ihr Wachstumspotenzial zu setzen.

Wir bitten um Anmeldung per E-Mail oder telefonisch bei der Kursleitung:

Frau Susanne Mix
mix.con-rat@froebel-gruppe.de oder
Herrn Uwe Knape
Knape.con-rat@froebel-gruppe.de

Tel.: 030 44 44 808

In unserem **Online-Elternkurs** laden wir Sie ein, Abstand zu nehmen vom Erledigungsmodus und freundlich zu sein mit unseren „Menschlichkeiten“. Daraus kann Positives für unseren Umgang mit den Kindern erwachsen. Es kann uns helfen, mit Belastungen besser fertig zu werden und uns auf das zu konzentrieren, um was es wirklich geht: die Beziehung zu unseren Kindern zu stärken.

Mit achtsamkeitsbasierten Übungen, einführenden theoretischen Inputs und gegenseitigem Austausch werden wir uns diesen Themen widmen.
Aufgrund der aktuellen Situation bieten wir diesen Elternkurs für maximal 10 Teilnehmer*innen auf Zoom an.
Weitere Details zur Anwendung und dem Vorgehen besprechen wir in einem Telefonat vor dem Kurs.

Termine:
immer donnerstags
von 16:30 -18:30 Uhr
jeweils am:
10./ 17./ 24. November 2022,
01./08./15. Dezember 2022,
12./19. Januar 2023

Ort: **Online-Workshop**
FRÖBEL-Familienberatung
CON-RAT
Hans- Schmidt- Str. 14
12489 Berlin

Kosten: kostenfrei

FRÖBEL
Kompetenz für Kinder