

Mit Ruhe und Gelassenheit den Familienalltag meistern

ein online-Kursangebot

Start: Donnerstag, den 16.03.2023 von 9:30 Uhr - 11:00 Uhr

Insgesamt 6 Termine

für Alleinerziehende und Elternpaare, die Lust haben, Wege aus der Stressspirale kennen zu lernen. Gefördert durch das

Landesprogramm **STÄRKE**

ELTERNKURS

KURSIHALT



ANMELDUNG

Veranstalter und Anmeldung

KarLa - Sozialpädagogische Hilfen für Familien e.V.

Hauptstraße 80 | 76297 Stutensee
www.karla-ev.de | Tel: 07244 - 60 75 20

Anmeldung

kontakt@karla-ev.de

Kosten

Für Familien in besonderen Lebenssituationen ist der Kurs kostenlos.

Foto: Tobias Sellmaier/pixelio.de

Was will dieser Kurs?



Schwierige Zeiten ... viele Ungewissheiten fordern Sie als Eltern heraus. Kinderbetreuung und Schularbeiten, Beruf, Haushalt und viele weitere Aufgaben - und das Gefühl, das „nichts läuft zuhause“. Sie können nicht entspannen, sind gestresst, kaputt vom Tag. Ihr Stress und Ärger gehen auf Ihre Familie über. Sie reagieren gereizter, als Ihnen lieb ist.

In diesem Kurs lernen wir, Stresssymptome zu benennen und Wege aus der Stressspirale zu finden. Wir schauen auf Alltagssituationen mit unseren Kindern, bei denen wir ungehalten reagieren und überlegen gemeinsam, wie wir diese Momente für alle Familienmitglieder entspannter lösen könnten. Wir üben uns in Aufmerksamkeit für uns selbst und dem kurzen, aber so hilfreichen Abgeben von Kontrolle. Der Austausch zwischen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kommt dabei nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Sie und unsere gemeinsame Zeit - ganz stressfrei :).

Kursleitung

Sarah-Isabel Schuler Jugend- und Heimerzieherin mit system. Weiterbildung und zert. Yoga-Lehrerin

Melanie Walter, M.A. Sozial- und Kindheitswissenschaftlerin

Online?

Wir laden Sie zu unserem Online-Kurs per Email ein. Wir benutzen BigBlueButton, ein deutsches Konferenzttool, das auch viele Schulen nutzen. Sie brauchen einen Computer oder Laptop mit Kamera. Auf Tablet oder Handy können Sie evtl. nicht alle Übungen mitmachen. Ihre Daten wie Name und Emailadresse sind nur den Kursleiterinnen und KarLa e.V. bekannt. Sie erhalten jederzeit Auskunft, wo und wie Ihre Daten gespeichert sind und können die Löschung beantragen. Bitte wenden Sie sich hierzu an uns.

KarLa e.V.



ONLINE

