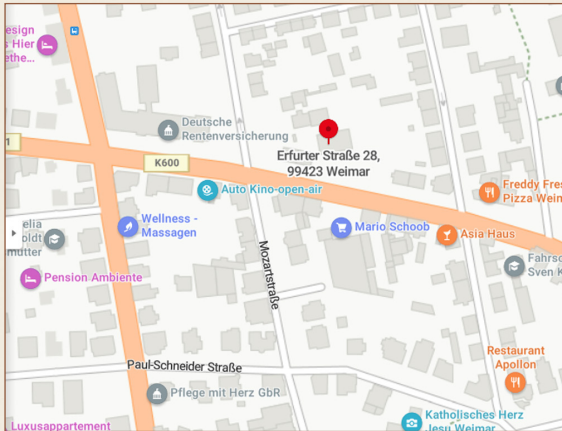




WO FINDEN SIE UNS

Diakoniestiftung Weimar
Bad Lobenstein gGmbH
Sozialraumteam Mitte/Süd
Erfurterstr. 28
99423 Weimar

WANN FINDET DER KURS STATT

jeden Donnerstag von 10 - 12 Uhr
nächster Kurs September 2023



KONTAKT

Andrea Hofmann
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Syst. Familientherapeutin (DGSF)
Tel.: 0176/11901883
E-Mail: a.hofmann@diakonie-wl.de

Annett Porst
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Syst. Beraterin
Tel.: 0176/11901880
E-Mail: a.porst@diakonie-wl.de



ELTERNKURS

FÜR EIN BESSERES VERSTÄNDNIS
UND EIN ACHTSAMES
MITEINANDER



FÜR WEN IST DIESER KURS

Für alle Eltern, die

- sich in Erziehungsfragen austauschen wollen
- gerne ihre Erfahrung im Umgang mit ihren Kindern erweitern und mit Anderen teilen möchte



WELCHEN RAHMEN HAT DIESER KURS

- eine feste Kleingruppe bis max. 6 Teilnehmenden
- 12 Treffen im wöchentlichen Rhythmus á 2 Stunden

THEMENSCHWERPUNKTE

- **Achtsamkeit** (sich selbst und dem Kind gegenüber)
- **kindliche Grundbedürfnisse** (Bedürfnispyramide, Umgang mit widersprüchlichen Bedürfnissen)
- **Stress und Stressbewältigung** (Entstehung von Stress, Stressabbau sowie die Erarbeitung eines Notfallkoffers)
- **Struktur und Flexibilität in der Erziehung** (wann können Eltern nachgeben, wann müssen sie sich durchsetzen und wo kann das Kind bestimmen)
- **Umgang mit Konflikten** (Konflikte im Familienalltag, Bewältigung und Entschärfung von Konflikten)
- **Umgang mit Gefühlen** (Wahrnehmung, Akzeptanz und Ausdruck von Gefühlen)
- **Körpersprache in der Erziehung**
- **Grundannahmen in der Kindererziehung** (hilfreiche und hinderliche Denkweisen)
- **Selbstfürsorge für die Eltern** (Balance zwischen der Verantwortung für sich selbst und der Fürsorge für das Kind)

WAS SIND UNSERE ZIELE

- mehr Verständnis für das Verhalten ihrer Kinder zu entwickeln und dieses auszubauen
- die Kommunikation innerhalb der Familie/ mit dem Kind zu verändern
- Ihr Verständnis im Umgang mit Konfliktsituationen auszubauen und weitere Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen
- gegenseitiger Austausch mit anderen Eltern
- gemeinsames Erarbeiten von erzieherischen Grundlagen und die Anwendung im Familienalltag

