Eltern Notruf
24/7 Beratung

Veranstaltungen Elternbildung

In Schulen, Kitas, Familienzentren
oder im Elternnotruf

elternnotruf.ch

Mehr Glück im Familienalltag – Einfacher als Sie denken!

Was verstehen wir unter «Glück» und wie unterscheidet sich dieses von der Jagd nach kurzfristigen Freuden, die den modernen Alltag oft bestimmt? Was fördert wirklich wohltuendes Glück und tiefe Zufriedenheit – individuell und im Familienleben?

An diesem Anlass befassen wir uns auf praktische Weise mit diesen und weiteren Fragen. Teilnehmende erhalten Anregungen, wie sie sowohl in harmonischen als auch in schwierigen Zeiten Raum für alle Gefühle schaffen, Beziehungen stärken und mehr Präsenz, Freude sowie Dankbarkeit im Familienalltag erleben können.

Theoretische Inputs, alltagsnahe Beispiele und praktische Übungen ermöglichen eine lebendige Auseinandersetzung mit dem Thema. Einfache Glücksmomente sind inbegriffen!

Kontaktperson
Rita Girzone, rita.girzone@elternnotruf.ch

Für Eltern von Kindern im Alter von ca. 2 bis 10 Jahren

Kinder stärken

Was sind «starke Kinder» und welche Eigenschaften gehören dazu? Wie können Eltern ihre Kinder achtsam wahrnehmen, ihnen Sicherheit geben und sie gleichzeitig darin unterstützen, Frustration auszuhalten, ihre Grenzen schrittweise zu erweitern und Resilienz zu entwickeln? Und wie können Eltern damit umgehen, wenn sie dabei selbst an Grenzen stossen?

An diesem Anlass befassen wir uns mit diesen und weiteren Fragen. Teilnehmende erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder – und sich selbst – stärken und dabei allen Gefühlen Raum geben können. Vielfältige Inputs ermöglichen eine anregende, praktische und unterstützende Auseinandersetzung mit dem Thema.

Kontaktperson
Rita Girzone, rita.girzone@elternnotruf.ch

Neue Autorität für Eltern

Input und Austausch in einer Elterngruppe

«Wie kann ich Widerstand leisten, ohne in Machtkämpfe zu geraten?» «Was kann ich tun, wenn ich an meine Grenzen komme?» «Wie machen das andere Eltern?» «Ich habe manchmal das Gefühl, nicht mehr gehört zu werden – was kann ich tun?» «Wie kann ich aus Eskalationen aussteigen?»

Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an drei Abenden im Austausch mit anderen Eltern und der Kursleitung – anlehnend am Ansatz der «Neuen Autorität» von Haim Omer.

Wo und wann
Die Elterngruppen finden jeweils im Frühling und Herbst an drei Abenden statt – wahlweise vor Ort beim Elternnotruf Zürich oder online.

Kosten für drei Abende
CHF 120.– für Einzelpersonen
CHF 210.– für Elternpaare

Kontaktperson
joelle.amstutz@elternnotruf.ch

« Der Abend hat mir geholfen, das Verhalten meines Kindes besser zu verstehen. Ich freue mich darauf, die praktischen Tipps auszuprobieren. »

Mutter nach einem Elternbildungsanlass

«Das kann ich doch nicht durchgehen lassen!»

Für Eltern von Kindern aller Altersstufen

Wege aus dem Machtkampf

Kinder testen elterliche Grenzen immer wieder aufs Neue – das kann ganz schön herausfordernd sein! Nicht selten geraten Eltern dabei in Machtkämpfe, stossen an ihre eigenen Grenzen und suchen nach Wegen, in angespannten Situationen wirkungsvoll zu reagieren.

An dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden Inputs und Anregungen, wie sie Konfliktsituationen entschärfen, Machtkämpfe vermeiden und dabei Ruhe bewahren können. Sie setzen sich damit auseinander, wie sie Präsenz zeigen, verbindende Autorität leben, klare Grenzen setzen und gleichzeitig in Beziehung bleiben können.

Kontaktperson
Rita Girzone, rita.girzone@elternnotruf.ch

«Chill mal!»

Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten?

Mit der Adoleszenz der Kinder beginnt auch für Eltern eine neue Lebensphase. Tiefgreifende Veränderungen im jugendlichen Körper und Gehirn stellen Herausforderungen dar – und eröffnen zugleich wertvolle Entwicklungsmöglichkeiten.

Wie gelingt es, Jugendliche loszulassen und ihnen gleichzeitig Halt zu geben? Wann ist Zuversicht gefragt – und wann mehr Präsenz? Wie können Eltern Eskalationen vorbeugen oder daraus aussteigen und dabei in Beziehung bleiben?

Eltern erhalten an diesem Anlass Inputs und Denkanstösse zu diesen und weiteren Fragen. Eine praxisnahe Auseinandersetzung mit dieser spannenden Entwicklungsphase wird so möglich.

Kontaktperson
Rita Girzone, rita.girzone@elternnotruf.ch

Für Eltern
von Kindern
im Alter von ca.
2 bis
7 Jahren

Wenn mein Kind zum Vulkan wird

Umgang mit heftigen Gefühlen

Plötzlich wälzt sich das Kind am Boden, stampft, schreit und scheint nicht mehr erreichbar. Solch heftige Gefühlsausbrüche können auch bei Eltern intensive Reaktionen auslösen: von Ärger und Wut bis hin zu Verunsicherung, Ohnmacht oder Scham.

Wie können Eltern ihr Kind durch herausfordernde Erlebnisse und starke Gefühlszustände begleiten? Welche Strategien helfen und was verschlimmert die Situation? Und was brauchen Eltern, um handlungsfähig, ruhig und verbunden zu bleiben?

An diesem Anlass befassen sich Teilnehmende mit diesen und weiteren Fragen. Sie erhalten Anregungen für einen beziehungsorientierten und wirksamen Umgang mit starken Gefühlen – bei ihren Kindern und bei sich selbst.

Kontaktperson
Rita Girzone, rita.girzone@elternnotruf.ch

Achtsames Selbstmitgefühl für Eltern – eine Einführung

Für das Kind sorgen, indem man für sich selbst sorgt

Das Kleinkind hat heftige Wutanfälle, mit dem Schulkind kommt es immer wieder zu Machtkämpfen, der Teenager wird frech: Der Druck, unter dem Eltern stehen, kann enorm sein.

Achtsames Selbstmitgefühl ist in jeder Phase der Elternschaft eine wertvolle Ressource. Es unterstützt Eltern dabei, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, für sich zu sorgen und aus dieser inneren Ruhe heraus in Beziehung mit dem Kind zu treten und die nächsten Schritte bewusst zu wählen.

In dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden Inputs und lernen praktische Übungen aus dem Mindful Self-Compassion-Programm kennen, um mehr Ruhe, Präsenz und Verbundenheit im Familienalltag zu erleben.

Kontaktperson
Rita Girzone, rita.girzone@elternnotruf.ch

Informationen & Kontakt

Datum & Zeit
Nach Vereinbarung

Veranstaltungsort
In Ihrer Einrichtung

Kosten
Siehe Preisliste auf unserer Website

Kontaktperson
Rita Girzone
Integrative Beraterin IBP, SGfB
Klinische Sozialarbeiterin, M.A.
Akkreditierte Lehrerin für Mindful Self-Compassion (Achtsames Selbstmitgefühl)
rita.girzone@elternnotruf.ch

Der Elternnotruf ist eine Anlaufstelle für Eltern und weitere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen sowie für Fachleute. Er wurde 1983 als privater, politisch und konfessionell neutraler Verein gegründet.

Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern und Erziehungsberechtigte in Not eine Beratung erhalten.

Postkonto 80-32539-6
IBAN ZKB CH29 0070 0111 4010 1823 1

Nicht nur im Notfall

Elternnotruf Zürich
Weinbergstrasse 135
8006 Zürich

Zentrale: 044 365 34 00
Beratungstelefon: 0848 35 45 55
E-Mail: 24h@elternnotruf.ch
elternnotruf.ch