

Parksommer

Impulsveranstaltung: Kraft und Energie für Familienharmonie

Familiäre Stressbewältigung

für Eltern, die ihre Kompetenzen im Umgang mit persönlichen und familiären Stress verbessern wollen

Ziele:

Die Eltern lernen:

- besser mit Stress und Erziehungsaufgaben umzugehen.
- optimieren ihre Kommunikations- und Problemlösungsfertigkeiten

mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

20.07.2022	<i>individuelle Stressbewältigung</i> Anspannung und Entspannung ist das Urprinzip der körperlichen Stressregulation Zeit für MICH – die Rolle des Selbstwertes
27.07.2022	<i>familiäres Stressmanagement</i> Das Theater mit der Stressreaktion „Stress ist emotionsgeladene Hirnarbeit – dort wird der Stressor bewertet und von dort wird auch die Stressreaktion gesteuert“ Anti-Stress-Anker im Alltag
03.08.2022	<i>Kraft der Sprache – gesunde Kommunikation für ein entspanntes Miteinander</i> Kommunikation auf Augenhöhe aktives Zuhören und hinterfragen „Zwischen Reiz und Reaktion ist Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit. Hier können wir uns für eine Reaktion entscheiden.“
10.08.2022	<i>Copingstrategien</i> Wenn Eltern an ihren Kindern verzweifeln Wie könnten wir mit Gefühlen unserer Kinder anders umgehen? Mit ihrer Wut, ihrer Angst, ihrer Trauer?