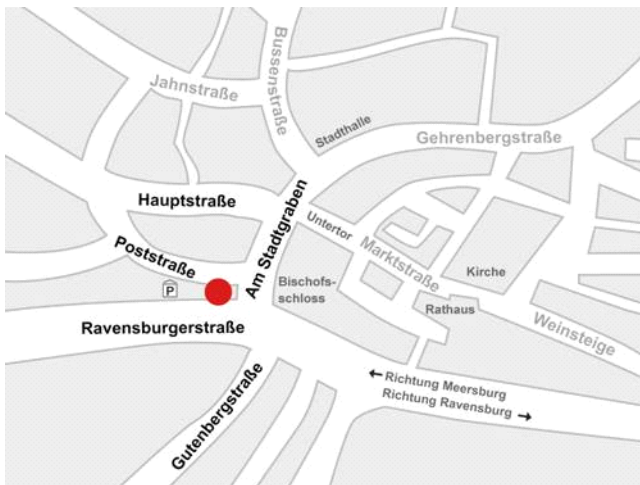


Wichtige Hinweise zum Kurs:

Es finden zwei Gruppen im Jahr (mit je ca. 8 Teilnehmern) statt. Die Elternteile können an den unterschiedlichen Gruppen teilnehmen.

Die Gruppen werden jeweils von zwei Fachkräften der Beratungsstellen (Frau und Mann) geleitet.

Anfahrtsskizze Veranstaltungsort: Markdorf



Termine:

Gruppe Herbst:

Mittwoch 10.10.2018
17.10.2018
14.11.2018
21.11.2018
28.11.2018
05.12.2018
12.12.2018

jeweils von 18.00—21.00 Uhr

Optional wird ein Nachtreffen am Ende eines Kurses angeboten.

Kursgebühren:

Es gibt die Möglichkeit die Kosten auf Antrag durch das Projekt „STÄRKE“ zu finanzieren, zuzügl. Handbuch/Getränke 10,00 €

Veranstaltungsort:

Außenstelle der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Am Stadtgraben 1

(Zugang über Poststraße neben Parkhaus Post)

88677 Markdorf

Anmeldung:

für Frühjahrskurs am Donnerstag 11.01.2018

für Herbstkurs am Donnerstag 20.09.2018

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Mühlbachstraße 18, 88662 Überlingen

Tel.: 07551/308560

Psychologische Familien- und Lebensberatung

Katharinenstraße 16, 88045 Friedrichshafen

Tel.: 07541/3000-0

STÄRKE

KINDER IM BLICK

Ein Kurs für Eltern
in
Trennung

Projekt der Psychologischen Beratungsstelle
für Eltern, Kinder und Jugendliche
in **Überlingen**
und der
Psychologischen Familien- und
Lebensberatung
in **Friedrichshafen**



Was bietet dieser Kurs?

Die Themen im Überblick

Gute Gründe für den Kurs

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven – häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

In diesem Kurs werden folgende Fragen angesprochen:

- Was ist für meine Kinder in der gegenwärtigen Situation wichtig?
- Wie kann ich auch bei hohem Stresspegel eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Wie trage ich dazu bei, dass mein Kind sich fröhlich und gesund entwickelt?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?
- Wie kann ich dabei auch noch für mich selbst sorgen?

- Eltern sein und Eltern bleiben
Kinder fragen – Eltern antworten
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – die Beziehung zu meinem Kind pflegen
- Konflikte besser bewältigen – Raus aus der Achterbahn
- Wie ich in Krisensituationen auftanken kann
Inseln im Stressmeer
- Was trägt mich?
Eine neue Lebensperspektive gewinnen
- Herausforderungen beim Übergang zu einer Patchworkfamilie

- Etwas für die Kinder und für sich selbst tun
- Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse besser kennen - und erfahren, wie man darauf eingehen kann
- lebensnahe Themen, anschaulich vermittelt
- individuelles Lernen in kleinen Gruppen
- Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennen lernen
- Erkenntnisse auf dem neuesten Stand der Wissenschaft
- Erfahrene Kursleitung