

„Herausfordernde Zeiten gut meistern“ - emotionale Stärkung und Selbstfürsorge für Eltern

Eltern stehen in herausfordernden Zeiten vor enormen Herausforderungen im Umgang mit der eigenen Unsicherheit, Angst, Druck und Sorgen. Kinder brauchen allerdings genau jetzt mehr denn je Eltern als starke Persönlichkeiten, die Halt und Sicherheit geben und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können.

Dafür braucht man viel Kraft und Ruhe, innere Stärke und Stabilität, kurz: man sollte mit sich „im Reinen“ sein.

Woher hole ich mir als Elternteil die Kraft, um mit den Widrigkeiten des Arbeitsalltags gut umzugehen, Kinder kompetent zu begleiten und dabei auf eigenes Wohlbefinden und Gesundheit zu achten – darum geht es an diesem Elternabend.

Inhalt:

- Energieräuber - Energiegeber
- Abgrenzung und Grenzen setzen
- Entlastung durch Kooperation
- Selbstfürsorge und Kraftquellen

Nutzen:

- Mobilisierung der Eigenkräfte
- Austausch und Reflexion
- Stärkung und Perspektivenwechsel
- Professionelle Tipps und Feedback



Termin: ONLINE am 5. Oktober 21 für die VS St. Michael/VS Oberweißburg

Beginn: 19.00 (ca. 2 Stunden)

Ort: ONLINE via Zoom-Link

Kosten: gefördert von der Initiative AVOS „Gesunde Volksschule“



Leitung:

Sandra Kaiser, MTD

SK-Sandra Kaiser Coaching-Training-Supervision
Waldstraße 13, 5321 Koppl

Tel. 0664 122 1947

Mail: kontakt@sandrakaiser.at

Web: www.sandrakaiser.at