



Mit Kindern wachsen – Elternkompass

Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl im Leben mit Kindern

Das Leben mit Kindern ist ein Abenteuer. Manchmal wunderschön, bereichernd und erfüllend. Wir Eltern kennen aber auch die anderen Seiten, wenn wir frustriert, überfordert oder ohnmächtig sind oder uns Selbstzweifel plagen. Wie wäre es, wenn Sie als Eltern einen Kompass bei sich hätten, der Ihnen auch in schwierigen Situationen hilft auf dem Weg zu bleiben? Der „Elternkompass“ hilft uns eine neue Ausrichtung im Leben mit Kindern zu finden.

Der Schwerpunkt dieser Seminarreihe liegt in der Entdeckung, Vermittlung und Bestärkung von inneren Qualitäten und Kompetenzen, die Eltern darin unterstützen sicherer und gelassener zu werden. So kann es gelingen ein Familienklima zu schaffen, das mehr Wohlbefinden mit sich bringt.

Dabei handelt es sich um Qualitäten und Kompetenzen wie

- Freundliche Haltung und wohlwollender Blick
- Emotionale Regulationssysteme - Stressmanagement
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- Förderung eines gesunden Selbst- und Beziehungskonzeptes meines Kindes
- Empathie und Perspektiveübernahme
- Vom reaktiven Erziehungsmuster zum achtsamen Handeln
- Strategien zum Umgang mit Stress und anderen schwierigen Emotionen
- Bedeutung einer sicheren Bindung – Kreis der Sicherheit
- Umgang mit Konflikten und Grenzen
- Achtsam kommunizieren

Was Sie im Kurs erwartet

Kurzinputs, Austausch in der Gruppe, achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Übungen, Impulse und Übungen zur Selbstreflexion, kurze geführte Meditationen, ausführliches Handout, Protokoll jeder Kurseinheit, Impulse für zu Hause und Hilfen zum Transfer in den Alltag.

Anschließend an den Kurs gibt es 2-3 Mal/Jahr zum Dranbleiben und Vertiefen Follow Up Termine.

Herzlich willkommen sind:

Eltern, PädagogInnen, PsychologInnen und alle Interessierten.

Aufgrund von Covid-19 Maßnahmen gibt es eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich unter: +43 316/8041-452 / office@mariatrost.at / www.mariatrost.at

**Veranstaltungsort: Königl Health Rooms
Merangasse 20, 8010 Graz**

REFERENTIN



Christine Minixhofer MSc,

Dipl. Lebensberaterin, Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl (UC San Diego), Akademische Kommunikationstrainerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, freie Praxis für Psychologische Beratung, Coaching und Supervision. www.dialogus.at

VERANSTALTUNGSZEITEN

SA, 17.10.2020, 9.00-12.00 Uhr
SA, 31.10.2020, 9.00-12.00 Uhr
SA, 14.11.2020, 9.00-12.00 Uhr
SA, 28.11.2020, 9.00-12.00 Uhr
SA, 05.12.2020, 9.00-12.00 Uhr
SA, 19.12.2020, 9.00-12.00 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG

€ 190,00 für Einzelpersonen

€ 350,00 für Paare

Für alle Termine, die Abende können nicht einzeln gebucht werden!

Bei dieser Veranstaltung besteht die Möglichkeit, den zwei und mehr-Elternbildungsgutschein einzulösen!



**Familie &
Partnerschaft**

Seminar/ Kursnummer: 20-45-01