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

- Präsenz und Klarheit, Einfühlungsvermögen und Perspektivenwechsel,
- Empathie und Mitgefühl, Intuition, Kultivieren von Positivität,
- Achtsam, wertschätzend, klar und gewaltfrei zu kommunizieren,
- Grundverständnis kindlicher Entwicklungsprozesse und Bedingungen für eine harmonische Bezíehung und sichere Bindung,
- Klares Setzen von Grenzen,
- Stressbewältigung - eigene Emotionsregulation, um auch in Stresssituationen gelassen zu sein und souverän reagieren zu können,
- Selbstmitgefühl - mitfühlend und fürsorglich zu uns selbst zu sein

Was Sie im Kurs erwartet

Kurzinputs, Austausch in der Gruppe, achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Übungen, kurze geführte Meditationen, Impulse für zu Hause und Hilfen zum Transfer in den Alltag.

Zum Entstehen der Seminarreihe

Die Seminarreihe wurde von mir 2004 mit dem Titel *„Mit Kindern wachsen - Erziehung als Persönlichkeitsbildung für Eltern und Kinder"* als Abschlussarbeit eines Universitätslehrganges entwickelt. Im Zuge meiner eigenen Weiterbildung entwickle ich sie fortlaufend weiter. Seit einigen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Positivität. Vom unschätzbaren Wert von diesen Qualitäten überzeugt, habe ich mich entschlossen bei Lienhard Valentin (Arbor Seminare) die Ausbildung zur „Mit Kindern wachsen - Elternkompass" Kursleiterin zu machen. Nun fließen in die Seminarreihe noch mehr aktuelle Erkenntnisse aus der Bindungs- und Evolutionsforschung und der Neuropsychologie ein.

Zum Transfer in den Alltag

erhalten Sie ein wöchentliches Protokoll mit den Übungen und Inhalten des Kurses. Anschließend an den Kurs gibt es 2-3 Mal/Jahr zum Dranbleiben und Vertiefen Follow Up Termine.

Herzlich willkommen sind:

Eltern, PädagogInnen und PsychologInnen und alle Interessierten.

Anmeldung erforderlich unter:

+43 316/39 11 31, office@mariatrost.at, www.mariatrost.at

REFERENTIN

Christine Minixhofer MSc,
Dipl. Lebensberaterin (Integrative Gestalt), Achtsamkeitslehrerin, Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl (UC San Diego), Akadem. Kommunikationstrainerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. *www.dialogus.at*

VERANSTALTUNGSZEITEN

SA, 13.4.2019, 9.00-12.00 Uhr
SA, 27.4.2019, 9.00-12.00 Uhr
SA, 4.5.2019, 9.00-12.00 Uhr
SA, 11.5.2019, 9.00-12.00 Uhr
SA, 18.5.2019, 9.00-12.00 Uhr
SA, 15.6.2019, 9.00-12.00 Uh

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!

ZWEI UND MEHR NETZWERK ELTERNBILDUNG

Familie & Partnerschaft

Vortrag / Kursnummer: 19-278-01

BILDUNG & BEGEGNUNG
BILDUNGSHAUS MARIATROST