

# **FIT4Family**

## **Kursangebot / Workshop für Eltern 10 Schritte Programm**

Kinder stellen uns ständig vor neue Herausforderungen. Im täglichen Miteinander kann es immer wieder zu stressigen Situationen kommen, die uns den letzten Nerv rauben können. In solchen Situationen angemessen zu reagieren, ist oft leichter gesagt, als getan.

Nach Vereinbarung und in entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen 9 Veranstaltungsabende von 19:00 Uhr – 21:00 Uhr oder Wochenende – Workshops jeweils samstags an.

Themen:

- **Missverständnisse vermeiden**
- **Miteinander reden / Ich- Botschaften / Verständnisvolles Zuhören**
- **Jede Menge Tipps und Tricks für den Erziehungsalltag**
- **Grenzen setzen / Konsequenzen aufzeigen**
- **Stärken stärken / Selbstwertgefühl aufbauen**
- **Familienkonferenz**
- **„Raus aus der Brüllfalle“ ein Wilfried Brüning Film**
- **Stress reduzieren**
- **Lösungsmöglichkeiten für Probleme finden**
- **Umgang mit Medien**
- **Wunschthemen Ihrer Wahl**

Anmeldung und Information:

Mail: [martina.oesterberg@eider-nordsee-schule.de](mailto:martina.oesterberg@eider-nordsee-schule.de)

Fon: 04836-9965425

**Nächster Kursstart voraussichtlich nach den Sommerferien !!!**