



Katholische Erwachsenenbildung
Ulm-Alb-Donau e.V.
Olgastraße 137 89073 Ulm
Tel. 0731 – 9206020
E- Mail keb.ulm@drs.de
www.keb-ulm.de

Keb Olgastraße 137 89073 Ulm

Mit spannenden Erkenntnissen durchs neue Jahr:

Was mich bewegt ...

Ein Online-Kurs für Mütter und Väter, die mit mehr Selbst-Erkenntnis erziehen wollen.

Termine: 5 x freitags, 28.1. / 18.3. / 29.4. / 20.5. und 15.7.2022

Uhrzeit: jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Online-Veranstaltung (Zoom)

Kindererziehung ist in erster Linie Selbsterziehung. Wer dazu ja sagt, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam nehmen wir herausfordernde Verhaltensweisen unserer Kinder unter die Lupe, kommen unserer Gefühlswelt auf die Spur, handeln als Mutter / Vater immer sicherer und selbst-bewusster. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass aus unseren Kindern selbstbewusste Erwachsene werden. Die Inhalte und Methoden setzen Impulse, regen zum Nachdenken an, führen zu praxistauglichen Hilfestellungen für den Alltag mit Kind(ern).

Themen und Inhalte der fünf Einheiten:

- 1. Was hat mich als Mutter / Vater geprägt?**
Wir reflektieren die eigene Erziehung, hinterfragen hinderliche Glaubenssätze, richten den Blick auf Stärken und Talente für unser Mutter- / Vater-Sein heute.
- 2. Mutter- / Vater-Sein – Ist das alles?**
Wir schauen uns bewusst die drei sozialen Lebensaufgaben nach Alfred Adler an (Arbeit – Liebe – Gemeinschaft), sammeln Kraft-Quellen und Zufriedenheits-Inseln
- 3. Psycho-Hygiene / Selbstfürsorge als Mutter / Vater – Wie geht das?**
Wir machen uns auf den Weg, uns selbst eine gute Freundin, ein guter Freund zu sein, lernen konkrete und praktikable Wege der Selbstfürsorge kennen.
- 4. Wann und wo gehe ich in die Luft, reißt mir der Geduldsfaden?**
Wir lernen die Botschaften unangenehmer Gefühle wie Wut und Ärger kennen, kommen in Kontakt mit unseren dahinterliegenden Bedürfnissen und Werten.
- 5. Welche Mutter, welcher Vater will ich sein?**
Wir finden Antworten auf die Frage, was wir unserem Kind mitgeben wollen für's weitere Leben, lernen Mittel und Wege kennen, wie wir mit dem Kind darüber ins Gespräch kommen können.

In diesem Kurs sitzen wir als Eltern in einem Boot und sind nicht alleine unterwegs. Wir finden Kraftquellen für den Alltag mit Kind(ern) und nehmen uns Zeit zum Nachdenken. Somit können wir das Jahr 2022 nutzen zum Wachsen und Reifen als Mama- / Papa-Persönlichkeit.

Die Inhalte und der Austausch miteinander finden über die Plattform „Zoom“ statt. Sie benötigen für die Teilnahme lediglich ein Gerät (PC, Laptop, Tablet, Smartphone) mit Internetzugang. Spezielle Kenntnisse sind nicht erforderlich. Nach der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen sowie den Link, mit dem Sie dann zum virtuellen Treffen hinzukommen können.

Kursleitung:

Ulrike Strubel, Erzieherin, Individualpsychologische Beraterin und Trainerin, Autorin, Leiterin der Elternkurse „Kess-erziehen“, Schifferstadt

Teilnehmerbeitrag: 45 €

Information und Anmeldung:

**Keb Katholische Erwachsenenbildung Ulm-Alb-Donau, Olgastraße 137, 89073 Ulm
0731-92060-20 E-Mail: keb.ulm@drs.de www.keb-ulm.de**