



## Elternkurs

Im Elternkurs erhalten die Eltern Ihres Unternehmens eine Grundausstattung an pädagogischem Wissen und ein reichhaltiges Buffet an (Erziehungs-)Strategien. Jedes Elternteil formuliert zu Beginn ihr/sein persönliches Ziel und reflektiert die Themen anhand eigener Situationen. Durch vertiefende Übungen arbeitet jede/r mit der eigenen inneren Haltung und wird durch mentale Übungen für den aufgabenreichen Familienalltag gestärkt. Für die sofortige Umsetzung zu Hause wählt jedes Elternteil individuelle Maßnahmen, die für sie/ihn persönlich passend sind.

**Umfang:** 10-12 Zeitstunden, auf mehrere Termine verteilt

**Themen:** Die Themen werden an den Bedarf der Eltern angepasst. Ein Auszug der „Bestseller“-Themen:

- Triple P, positive Erziehung (Strategien bei (un-)erwünschtem Verhalten
- Bedürfnisse von Kindern
- Sensible Entwicklungsphasen
- Die verschiedenen Erziehungsstile & deren historische Entwicklung
- Gewaltfreie Kommunikation
- Unterbewusste, manifestierte „Entscheidungs-Wege“ und Auswirkungen auf das eigene Erziehungsverhalten
- Zielgruppen-spezifische Themen (AD(H)s, Hochbegabung, Bindung auf Distanz, ...)
- Reduzierung von Stress
- Mentale Stärkungsübungen
- Selbstachtsamkeit
- ...



## Angebote für Firmen im Überblick:

Fachvortrag	Eltern-Tankstelle	Workshop	Elternkurs	Einzel-Coaching
→ Wissen zu einem Thema	→ Wissen zu einem Thema → Reflektion der eigenen Situation → auf Wunsch: mentale Stärkungsübung	→ Wissen zu einem Thema → Reflektion der eigenen Situation → Vertiefung des Themas durch Übungen → individuelle Maßnahmen zur Umsetzung	→ päd. Wissen → Erziehungs-Strategien → Reflektion der eigenen Situation mit persönl. Ziel → Vertiefung durch Übung → Stärkungsübungen → individuelle Maßnahmen zur konkreten Umsetzung	→ Persönl. Weiterentwicklung: Klarheit gewinnen, neue Perspektiven entdecken, persönl. passende Strategien ableiten → auf Wunsch: Übungen zur mentalen Stärkung & Entspannung
ca. 1,5 – 2 Zeitstd.	ca. 1,5 – 2 Zeitstd.	ca. 2,5 - 4 Zeitstd.	10-12 Stunden; mehrere Termine	individuelle Absprache
ein Thema	ein Thema	ein Thema	Grundausstattung an päd. Wissen	persönlicher Bedarf